اطلاعات هفتگی

بها ۲۰۰۰۰ ریال

گفت و گویی با فرزندان حسین پناهی

ما خوشبخت ترین خانواده دنیا بودیم

قابل توجه خانم هایی که می خواهند زرنگ باشند

سه راه برای رسیدن به آرامش ذهنی

به خواستگار اینترنتی بله گفتم

نمی خواهم همسر دومم آب شود

اگر کودک افسرده دارید بخوانید

به سرعت نور بخورید
با پخت نوری

SolarDOM

MP-9482 SR
34 Liter

- ٪۵۰ صرفه‌جویی در مصرف انرژی
- ۴ برابر سریعتر از فرهای معمولی
- دارای ۱۲ منوی پخت غذای ایرانی
- کباب‌گردان و جوجه‌گردان ۴ سیخ
- پخت نوری گریل - کانوکشن
- دارای فیلم VCD و کتابچه آموزش
- ۱۸ماه ضمانت

مرکز آموزش رایگان ال‌جی
تهران ۸۸۷۹۴۲۸ شیراز ۲۳۰۸۵۳۹ اصفهان ۲۶۷۰۹۰۰ تبریز ۳۳۱۶۵۸۵

LG
Life's Good

فقط با ضمانت‌نامه فارسی گلدیران
با بیش از ۳۰۰ مرکز خدمات پس از فروش
مرکز مشاوره و اطلاع رسانی : ۲۲۶۹۱۷۷
دفتر خدمات پس از فروش : ۸۷۳۵۳۲۷ - ۸۷۶۷۴۹۸
گلدیران نماینده انحصاری محصولات لوازم خانگی ال‌جی در ایران
www.goldiran.ir www.lge.ir

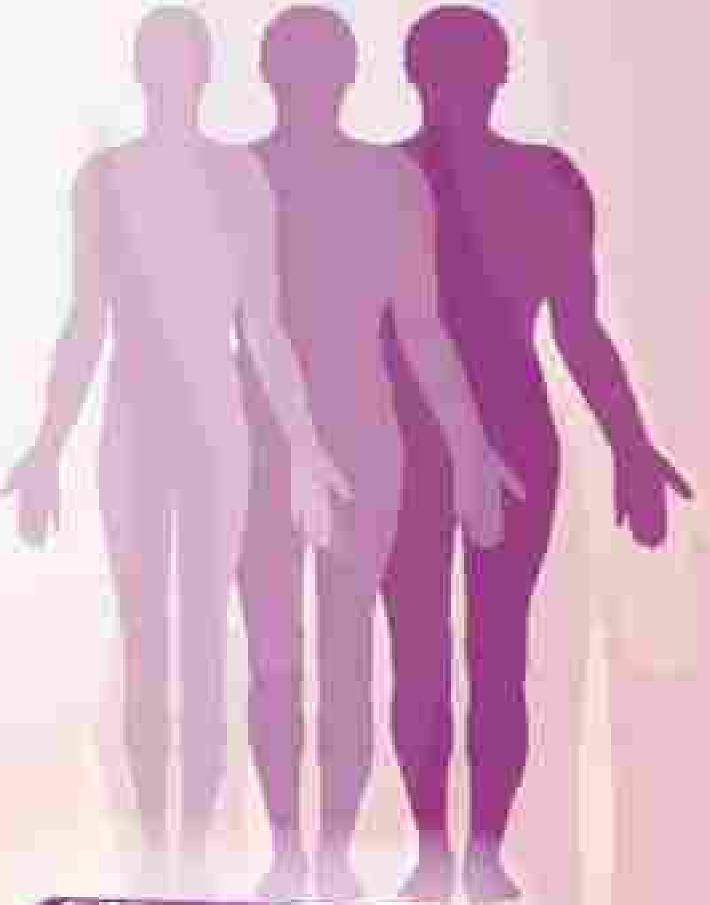
صابون لاغری و مرطوب کننده اژه

EJE Slimming & Moisturizing Soap

وجود اسید آلژینیک (ماده موثره لاغری برگرفته از جلبکهای دریایی) و روغن های گیاهی در این صابون، از یکطرف در پوست نفوذ کرده و از حفره های مولین پوست چرک و آلودگی را بیرون آورده و تمیز مینماید و از طرف دیگر چربیهای زیر پوست را از بدن خارج نموده و با تحریک متابولیسم در سیستم لنفاوی و بهبود جریان خون مویرگی به عنوان قابض عمل نموده و باعث لطافت پوست می‌گردد.

ویژگیها:

- کمک به دفع و حذف لایه های چربی زیر پوست
- مرطوب کننده و شفاف کننده پوست
- خاصیت نرم کنندگی بالا



صنایع آرایشی بهداشتی اژه فام

Mohseni Sq., Buil. 47, Apt. 1, Tehran - Iran
Tel: 2274320, 2272005-2903197-8
Fax: 2903205
دفتر تهران: خیابان میرداماد، میدان محسنی، ساختمان آداریک ۴۷،
شماره ۱، تلفن: ۸ – ۲۹۰۳۱۹۷ ، ۲۲۷۲۰۰۵ ، ۲۲۷۴۳۲۰
Http://www.ejefam.com فاکس: ۲۹۰۳۲۰۵

بسم الله الرحمن الرحیم

فهرست مطالب این شماره

یادداشت هفته ۴
تفسیر سیاسی ۶
سه‌گانه ۸
به جای سرزنش این روش را امتحان کنید ۱۰
چرا برخی از اطفال به مدرسه علاقه ندارند ۱۱
خاطرات روانپزشک ۱۲
داستان زندگی ۱۴
بازتاب ۱۶
گزارش رنگی ۱۸
مشاور خانواده ۲۰
پاورقی خارجی «من سیسرو بودم» ۲۲
ماجراهای خواستگاری ۲۴
در پیچ و خم دادگاه ۲۵
کنترل وزن با چند روش ساده ۲۶
فرهنگ مردم ۲۷
گزارش از زندانها ۲۸
سرگذشت‌های واقعی ۳۰
رازهای ایران زمین ۳۱
زندگی رنگین ۳۲
از گوشه و کنار جهان ۳۴
خواندنیهای تاریخی ۳۶
یک هفته حادثه ۳۷
پاورقی ایرانی «گمشدگان» ۳۸
خیاطی به روش آسان ـ معجزه گیاهان ۴۰
تغییرات شگفت انگیز در دوران بارداری ۴۱
تماشاگه راز ۴۲
در قلمرو داستان ۴۴
ترازو ـ داستان جان ۴۶
جدول ۴۸
با هوش خود کلنجار بروید ۴۹
جنگ هنر ۵۰
داستانهای آلفرد هیچکاک ۵۴
جهان هنر ۵۶
ورزشی ۵۸
خانواده صمیمی‌تری داشته باشید ۶۱
در حلقه رندان ۶۲
اطلاعات مفتکی ۶۳
یک دقیقه با دنیای علم ۶۴
هفته بعد شما ۶۵
نقاشی‌های شما ۶۶

صاحب امتیاز
شرکت ایرانچاپ
(موسسه اطلاعات)
مدیر مسوول و سردبیر:
فتح‌الله جوادی
معاون سردبیر: سید احمد شهابی
معاون فنی: محمود صفادار
صفحه‌آرا: محمد جعفر صباغی خسروی
حروف‌نگار: اسماعیل غلامی

نشانی: تهران - بلوار میرداماد - خیابان نفت جنوبی - موسسه اطلاعات - اطلاعات هفتگی

کد پستی: ۱۵۴۹۹۵۱۱۹۹
تلفن: ۲۲۲۶۲۲۶ - ۲۹۹۹۳۴۰۴
نمابر (فاکس): ۲۲۷۱۸۱۳

تلفن آگهی‌های مجله اطلاعات هفتگی: ۲۲۲۳۵۰۷
چاپ از: ایرانچاپ
چاپخانه موسسه اطلاعات - تلفن: ۲۹۹۹۹

شماره ۳۱۵۸ - چهارشنبه ۲۹ مهر ۱۳۸۳
۵ رمضان ۱۴۲۵ ۲۰ اکتبر ۲۰۰۴

■ هرگونه استفاده از مطالب مجله جهت فیلمنامه سینما، تلویزیون و تئاتر و یا چاپ در کتاب منوط به کسب اجازه کتبی است.
■ مقالات ارسالی پس داده نمی‌شود.
■ مجله در ویرایش مطالب آزاد است.

یادداشت هفته
محمدامین
جوادی

فرق ما با حضرات!

فرق آدمهای عادی با سیاستمداران و قدرتمندان چیست؟ معمولاً آدمهایی که رهبری یک جناح یا یک جریان فکری یا بخشی از بدنه حکومت و دولت و یا قدرت را در دست دارند تفاوتهایی با آدمهای معمولی خواهند داشت، یعنی باید داشته باشند. از جمله اینکه نمی‌توانند مثل ماها رفتار و عمل کنند، مثل ما حرف بزنند و گاهی وقتها نسنجیده حرف بزنند، چون اولاً بسیاری از رفتارهایشان ملاک رویه و رفتار جماعت است. به بیان دیگر همانطور که رفتار یک هنرمند یا یک ورزشکار قهرمان الگوی بسیاری از آدمهای جامعه است نوع رفتار و عمل سیاستمداران و دولتمردان جامعه نیز به مراتب و بسیار بیش از آن الگو و ملاک عمل است. گذشته از آن در دایره قدرت این رفتارها بسیار تاءثیرگذارترند. پس تفاوتی که بین آدمهای معمولی و دولتمردان وجود دارد این است که آنها حق ندارند هرطور که می‌خواهند زندگی کنند، هرطور که می‌خواهند حرف بزنند و هرطور که می‌خواهند عمل کنند. فکر می‌کنم این نکاتی را که عرض شد توضیح واضحات باشد. چیز تازه‌ای نیست. شما هم کم و بیش با بنده موافقید که این افراد به جهت همان امتیازاتی که دارند مثل شهرت ، محبوبیت و قدرتی که از آن برخوردارند و به دلیل نفوذی که در یک قشر یا یک جناح و یا بخشی از جامعه برجای می‌گذارند حتماً باید مراقب اعمالشان باشند. نظیر آنکه خیلی از افراد جامعه ممکن است اهل هوسرانی، زیاده‌خواهی، تکاثر، کامجویی و مسائلی از این قبیل باشند و اتفاقی هم نیفتد. اما اگر یک رهبر، یک الگو، یک جریان‌ساز، یک دولتمرد یا یک چهره شاخص از یک جناح، یا حزب یا یک گرایش فکری که پرچمدار یک جریان اجتماعی است مرتکب چنین ابتلائاتی شود، قاعدتاً گناهش به مراتب بیشتر است چون ضربه‌ای که به بخشی از پیکره جامعه می‌خورد و یا ضربه‌ای که به یک جریان یا یک طرز فکر وارد می‌آورد بسیار بیش از افراد معمولی است. در اینجا جرم، صدها برابر سنگین‌تر است.

پس از ذکر این مقدمه بد نیست شما را به یک سفر تاریخی دعوت کنم:

هنوز که هنوز است پس از گذشت ۲۵ سال همه می‌گویند جمعیت تهران را آقای خسروشاهی زیاد کرده است. همان وقتی که درست در روزهای پس از انقلاب بدون آنکه به عواقب سخنش و یا اقدامش بیندیشد، با صدای رسا اعلام کرد که هر کس می‌خواهد بیاید و زمین بگیرد و خانه بسازد. هنوز هم مردم می‌گویند آن دعوت عمومی باعث هجوم سیل جمعیت به تهران شد تا همه سهم کوپن زمین‌شان را بگیرند. به راست یا ناراست بودن این حرف کاری نداریم، فقط به اثرات و تبعات برخی حرف و سخن‌ها و نیز برخی اعمال اشاره می‌کنیم.

در طول این سالهای پس از انقلاب آنقدر از این سخنان نسنجیده و تصمیمات نابجا و حرفهای ناپخته و مصوبات و دستورالعمل‌های کارشناسی‌نشده ضربه و زیان دیده‌ایم که شاید تاریخ‌نویسان سده‌های آینده بتوانند حجم این نابخردیها را محاسبه کنند اما هنوز هم گویا درس عبرت نگرفته‌ایم.

نامه‌های بدون واسطه

کلمات قصار

ـ عزت مؤمن به بی‌نیازی از مردم است.
ـ نماز آشنایی با خداست.
ـ نماز آرایش همه اعمال انسانها است.
ـ وقتی حق فدای مصلحت شود، زمینه اتفاق خیانت آماده است.
ـ خانه‌ای که با نور ایمان روشن شود تا قیامت نورانی است.
ـ عدالت، فرزند صداقت است.
ـ اذان، گلبانگ بیداری است.
ـ بی‌توجهی به محرومین عامل تنهایی در هنگام محرومیت است.

فرستنده: نورالله خواجات ـ اهواز

یک دنیا فاصله طبقاتی و شعارهای زیبا

۲۶ سال از انقلاب شکوهمند اسلامی می‌گذرد و هر بار مسوولان کشور، با هر برنامه و تبلیغی مردم را به شرکت در انتخابات دعوت کرده‌اند و مردم مؤمن ما نیز به امید رشد و شکوفایی کشور، در صحنه حاضر می‌شوند و سالهاست که انتظار می‌کشند با گذشت زمان، شاهد حرکتی در خور توجه از سوی منتخبین خود باشند، اما وعده‌های بسیاری که قبل از انتخابات از سوی افراد گوناگون داده می‌شود، به نظر می‌رسد که نوعی دلمشغولی، سرگرمی و برای خالی نبودن عریضه است. مردم اکنون خواهان رسیدگی به احقاق حق خود هستند و می‌خواهند که آن سخنان دلنشین و شعارهای زیبا که تاکنون تحقق نیافته، زمینه بروز و ظهور یابد. امروز متاءسفانه در جامعه از نظر مادی، رفاهی و سطح معیشت و زندگی فرسنگها فاصله طبقاتی بین مردم وجود دارد. برخی از مردم در ناز و نعمت کامل زندگی می‌کنند و طیف گسترده‌ای نیز همیشه با دغدغه‌های جانفرسا و آزاردهنده زندگی را سر می‌کنند. امیدواری مردم بر این است تا با روی کار آمدن مسوولان معتقد، اصلاح‌طلب و آگاه واقعی، رسیدگی جدی، اساسی و ضربتی خواست‌های بر حق مردم صورت گیرد و با اجرای مردم‌سالاری دینی زمینه سعادت فراهم شود.

علی‌اکبر فرقانی

تبلیغات صرفه جویی

برنامه‌هایی که برای صرف‌جویی در مصرف سوخت در رادیو و تلویزیون پخش می‌شوند، باید با فرهنگ جامعه همخوانی داشته باشند وگرنه قابل اجرا نیستند. مثلاً در یکی از برنامه‌ها از مردم خواسته شده از شیشه‌های دوجداره استفاده کنند که در اکثر نقاط کشور اجرا نمی‌شود و یا توصیه در مورد

یاد نگرفته‌ایم که برجستگان این جامعه سیاستمدارانه و صحیح و کارشناسی‌شده صحبت کنند، یاد نگرفته‌ایم که دعواهای جناحی خود را در دفاتر احزابمان و در سالنهای اجتماعات احزاب سیاسی مطرح کنیم و نه در صحن جامعه.

یاد نگرفته‌ایم که در هر چیز منافع ملی را درنظر بگیریم و دلمان برای این نظام و این مملکت بسوزد.

یاد نگرفته‌ایم که اندازه و وزن و حجم تأثیر پرت و پلاهایمان را که گاه بیش از محدوده ظرفیت تصورمان هست، اندازه بگیریم و سالهاست که از این خسارتها دیده‌ایم و دیده‌اید.

فرقی هم نمی‌کند، دولت کریمه دوران جنگ مهندس موسوی باشد یا دولت سازندگی آقای هاشمی و یا دولت خدمتگزار اصلاحات آقای خاتمی. در تمام دورانها افرادی بوده‌اند که با حرف و سخن و عملشان فکر کرده‌اند همین آدمهای معمولی‌اند، اما جامعه بسیار از بابت حرفهای نسنجیده و اعمال ناپخته و تصمیمات شتابزده آنان آسیب دیده است و ظاهراً هنوز هم قرار است در بر همان پاشنه بچرخد.

به یک مثال ساده و دست به نقد و کاملاً تازه توجه کنید:

اگر یادتان باشد چندی پیش بحثی بر سر قیمت بنزین درگرفت. در همان هنگام نگارنده در دو شماره به اثرات تخریبی اظهارنظرهای به شدت ناپخته‌ای که این‌سو و آن‌سو مطرح می‌شد، اشاره کردم و گفتم اگر می‌خواهیم شانه حریف سیاسی‌مان را به خاک بمالیم، به اقتصاد کشور و به منافع ملی جامعه خیانت نکنیم. در همان شرایط برخی از حضرات نمایندگان که قاعدتاً می‌خواستند یک گردگیری درست و حسابی با دولت داشته باشند، چالشی را در مورد بهای بنزین مطرح می‌کردند تا حدی که جامعه را به این شائبه دچار کردند که قیمت بنزین بسیار هم گران است و تازه باید ارزانتر هم فروخته شود و دولت گرانفروشی می‌کند. یک نماینده قیمت آن را ۳۰۰ ریال و نماینده‌ای دیگر ۳۵۰ ریال محاسبه کرد و دولت و بخصوص وزارت نفت هم که حریف گردن‌کلفتی نبود، برای آنکه بیشتر خسته نشود و کسی هم کاری به کار شغل پردرآمدشان نداشته باشد، خیلی به بحث دامن نزد و درصدد روشنگری برنیامد، اما رسوب ذهنی اظهارنظرهای کارشناسی‌نشده و خطرناک آنان ماند و ماند تا حال در وضعیت فعلی و درست چند ماه پس از آن بحث خائنانه پیش آمده، کشور را وارد بحران تازه‌ای کرد. وزارت نفت حال در دقیقه ۹۰ اعلام می‌کند که دیگر هیچ پولی برای خرید بنزین ندارد. مجلس هم می‌گوید اجازه نمی‌دهیم بیشتر از این از صندوق ارزی بردارید و صرف واردات بنزین کنید. جامعه هم تماشاچی این بازی بامزه است و با خود می‌گوید وقتی دولت بنزین را به دو برابر قیمت می‌فروشد پس چه مرضی دارد که بامبول تازه‌ای درمی‌آورد و از کمبود بنزین صحبت می‌کند؟ در کنار همه اینها درنظر بگیرید وقتی تمام کشورهای نفت‌خیز منطقه از مزایای گران شدن قیمت نفت سود می‌برند و رشد اقتصادی همه این کشورها در سایه همین افزایش قیمت نفت افزایش یافته است به دلیل همین هنرمندی اقتصادی که توسط بزرگواران کاردان اقتصاد، سیاست و قانونگذاری این کشور به خرج داده شده، کم مانده است از درگاه حضرت حق بخواهیم تا قیمت نفت هر روز پایین و پایین‌تر بیاید تا ما مجبور نباشیم به خاطر افزایش ۳۰ درصدی قیمت نفت تا ۸۰ درصد بهای اضافه برای بنزین وارداتی خود بپردازیم، چون اگر قیمت نفت بین ۳۰ تا ۴۰ درصد افزایش یافته، در عوض قیمت بنزین شاهد افزایشی دو برابر این میزان بوده است. و لذا ما نه‌تنها سود نمی‌کنیم بلکه در صورت همین روند افزایشی مصرف بنزین در کشور از این افزایش بها زیان هم خواهیم دید. حال آقایانی که با افزایش قیمت بنزین مخالفت داشتند و به جامعه چنین نمایاندند که دولت در این زمینه حتی گرانفروشی هم می‌کند لطفاً در حال حاضر چند میلیون بشکه از همان بنزینهای ارزان‌قیمت برای میلیونها اتومبیل درحال رفت و آمد بخرند تا در زمستان شاهد صفهای طویل اتومبیل‌ها نزدیک پمپ‌های بنزین نباشیم!

اشکالی ندارد، ما حاضریم به جای بنزین ۳۲ تومانی شما، همان ۸۰ تومان را با منت بپردازیم، لطفاً کشتی‌های حامل بنزینی را که در اختیار دارید برایمان بفرستید، چون انبارها خالی است.

اشتباه نشود، ما سخنگوی وزارت نفت نیستیم، آنها به قدر کافی در این آشفته بازار مثل بعضی از حضرات اقتصاددان جناح راست آشفته حال هستند، فقط حرف و سخن این بنده کمترین این است که مردم گناهی نکرده‌اند تا خسارات حرفها، اعمال و کارهای کارشناسی نشده دولتمردان این جامعه را هر روز بیش از گذشته بپردازند.

آیا نباید فرقی بین حرف زدن من و یک نماینده محترم مجلس یا یک وزیر دولت خدمتگزار یا یک چهره شناخته شده و شخصیت برجسته کشوری یا لشکری وجود داشته باشد؟

شما را به خدا کمی فکر و اندیشه کنید، ماه رمضان است. در این ماه به فکر مردمی باشید که میهمان خدایند و بر سر سفره خدا نشسته‌اند و در تنها مملکت شیعه عالم دوست ندارند کشورشان با وجود همه توانمندیها و بضاعت‌هایی که دارد، هزار مشکل و مساءله داشته باشد و شاهد فقر، فساد، تورم، ظلم و تبعیض و بیکاری و... باشد.

برای آنکه بتوانیم خدا را خوب بپرستیم باید شیطان را از خود برانیم و هر کسی باید شیطان را از خویش براند. تعارف‌بردار نیست.

■

خودروهای فرسوده که تا وقتی آنها اجازه تردد داشته باشند با توصیه و پند و اندرز از گردونه خارج نمی‌شوند. حالا که فصل پاییز است و کم‌کم بخاریها روشن می‌شود مثلاً بهتر است در مورد گرمای خانه و صرفه‌جویی در مصرف گاز صحبت کرد تا مؤثر باشد.

محسن ذوالفقاری ـ ساوه

به طرحم کمک کردید

در مجله چهارشنبه ۲۷ خرداد ۱۳۸۳ شماره ۳۱۴۰ مطلبی را در صفحه ۳۵ با عنوان «استفاده از انرژی ذخیره شده در آب» چاپ کرده بودید، این مطلب موضوع یکی از قسمت‌های طرح ابتکاری بنده در جشنواره جوان خوارزمی است، ولی من در طی تحقیقاتم با کمبود اطلاعات و منابع اطلاعاتی مواجه شدم تا اینکه این مطلب را در مجله شما خواندم، ولی این مطالب به‌قدر کافی کامل نبودند، لذا طی این نامه از شما تقاضا دارم که در صورت امکان مطالب کاملتری از این موضوع با ذکر منابع آن دراختیار بنده قرار دهید تا با کمک خدا و شما تحقیقات بنده تکمیل گردد.

اسماعیل سوزبان ـ بهشهر

نامه به سردبیر

با سلامی گرم و صمیمی خدمت همه شما خوانندگان خوب و ارجمند مجله اطلاعات هفتگی

◀ **فرخنده درودیان ـ هشتگرد:** حق با شماست. متأسفانه جایزه جدول شما ارسال نشده بود. پیگیری کردم که حتماً جایزه شما ارسال شود.

◀ **علی ـ ک ـ م:** انسان بودن هیچ ربطی به لباس ندارد. یک انسان واقعی هم می‌تواند یک روحانی باشد و هم یک هنرمند یا معلم یا نویسنده یا کاسب و یا... هر کس دیگر. ضمناً در نامه بعدی اگر باز هم با اسم مستعار برایم نامه بنویسید، ترتیب اثر نمی‌دهم.

◀ **عباس توکلی شهمیرزادی ـ قائم‌شهر:** درباره تورم و نیز افزایش قیمت کالاها و خدمات دولتی، بارها در مجله صحبت کرده‌ام، خدا کند که ترتیب اثر داده شود.

◀ **غلامرضا رضایی ـ شهرکرد:** از لطف شما خواننده قدیمی مجله سپاسگزارم. فعلاً چاپ مجله با قطع قبلی ممکن نیست، اما هنوز هم ناامید نشده‌ایم و در صورت مهیا شدن مقدمات کار از جمله کاغذ مکانیکال مورد استفاده احتمال انجام خواسته شما هست.

◀ **افسانه احمدی ـ خمینی‌شهر:** دختر عزیزم، نامه شما را خواندم، هم با این سن کم خط خوبی دارید و هم خوب می‌نویسید و احساسات زیبایی هم در نامه شما دیده می‌شود. به هرحال برای شما آرزوی موفقیت می‌کنم و عین نامه ارسالی شما را به مسوول صفحه داستان زندگی تحویل دادم.

جمله آخر نامه شما را با هم می‌خوانیم:

خدایا
من در کلبه حقیر خود چیزی دارم که تو عرش کبریایی خود نداری
من چون تویی دارم که همیشه مونس منی و تو چون خودی نداری.

◀ **اشرف ارباب ـ تایباد:** نامه شما را با اینکه در دو روی کاغذ نوشته بودید، خواندم. قسمت اول آن که شعری از سهراب سپهری از تذکر شما سپاسگزارم. کاری خوبی می‌کنید که مجله را به تمام اعضای خانواده برای مطالعه می‌دهید، امیدوار انشاءالله اطرافیان و بقیه فامیل هم بتوانند به‌راحتی مجله را تهیه کرده و مستقلاً مطالب آن را مطالعه کنند. پیشنهادات شما را با مسوولین مربوطه درمیان می‌گذارم. از آقای شتی هم بنده خبری ندارم.

◀ **مرزبان بخشم ـ ترکمن صحرا:** نامه شما را به مسوول صفحه ترازو دادم تا مورد رسیدگی قرار گیرد.

◀ **ن ـ ک ـ بهارستان:** از این بهتر نمی‌توانستید به بنده محبت کنید. نامه‌ای در دو طرف کاغذ با قلم قرمز، با سطرهای به هم چسبیده و با خطی که خواندنش بسیار دشوار است، آنهم با نامی مستعار. حال شما جای من بودید چه می‌کردید؟

اما به هرحال چون در نامه خود درخواست کمک مطرح کرده بودید سعی خواهیم کرد در شماره‌های آینده چیزی از نامه شما سر درآورده و آن را در مجله به چاپ برسانم.

ایران و جهان سیاست

◄حداد عادل: استیضاح حاجی در دستور کار مجلس نیست.

◄جان کری: با یاران سخت‌گیرتر خواهم بود.

◄فرار یکی از اعضای مرکز حفاظت و اطلاعات قوه قضائیه به خارج تائید شد.

◄سرباز ایرانی‌تبار آمریکا در عراق کشته شد.

◄سخنگوی شورای نگهبان اعلام کرد، مجمع تشخیص جایگاه تفسیر قانون اساسی نیست.

◄سید محمد صدر: اتفاقات اخیر موقعیت بین‌المللی ایران را تضعیف کرده است.

◄سازمان خبرنگاران بدون مرز از وضعیت خبرنگاران در ایران انتقاد کرد.

◄ایران پیشنهاد آمریکا در باره چرخه سوخت هسته‌ای را بررسی می‌کند.

◄وزیرخارجه روسیه در ایران با مقامات ایرانی مذاکره کرد.

◄خرازی: ایران در باره غنی‌سازی معامله نمی‌کند.

◄دبیران موتلفه، عسگراولادی را برای ریاست جمهوری معرفی می‌کنند.

◄رمضان‌زاده: مخالفان دولت اجازه بدهند، مردم نفس بکشند.

◄تهران انتقال دانشمندان هسته‌ای عراقی را از طریق سوریه تکذیب کرد.

◄پرونده قضایی آقاجری به دادگاه تجدید نظر رفت.

◄۱۶ پلیس در حادثه پاکدشت مقصر شناخته شدند و دادگاه متهمان به صورت غیر علنی برگزار شد.

◄واردات خودرو از ۱۵ کشور جهان مجاز اعلام شد

◄سران مجلس و دولت در باره برنامه چهارم توسعه مذاکره کردند.

◄حسنی امام جمعه ارومیه از آیت‌الله یزدی خواست نامزد انتخابات ریاست جمهوری شود.

◄روحانی از تصمیم ایران برای ایجاد هفت نیروگاه هسته‌ای سخن گفت.

◄مهندس موسوی کاندیداتوری برای ریاست جمهوری را رد کرد.

◄اتحادیه اروپا ضمن انتقاد از وضعیت حقوق بشر در ایران، مذاکرات تجاری را منوط به تعلیق غنی‌سازی اورانیوم کرد.

◄مرگ طارق عزیز تکذیب شد.

◄جان هوارد محافظه کار بار دیگر نخست وزیر استرالیا شد.

◄انفجار انتحاری در کشمیر هند پنج کشته و ۳۰ مجروح داشت.

◄خلع سلاح شبه نظامیان صدر آغاز شد.

◄شورای امنیت سازمان ملل قطعنامه روسیه برای مبارزه با تروریسم را تصویب کرد.

◄اسرائیل، القاعده را عامل انفجارهای اخیر در «طابا» اعلام کرد.

◄سیهانوک از پادشاهی کامبوج کناره می‌گیرد.

◄بشار اسد مذاکره پنهانی با اسرائیل را رد کرد.

◄کری قول داد که در صورت پیروزی، عرفات را از صحنه فلسطین خارج خواهد کرد.

گامهای لرزان برای استقرار دموکراسی در افغانستان

حسن فتحی

اگرچه از سه سال قبل که رژیم طالبان در پی حملات و تلاشهای جامعه جهانی سقوط کرده و دولت موقت **حامد کرزای** روی کار آمده، آرامش نسبی در افغانستان حاکم شده و نیروهای بین‌المللی «**ایساف**» توانسته‌اند نظم و آرامش را به این کشور جنگ زده پس از سه دهه باز گردانند، ولی سئوال این است که در پی انتخابات اخیر که با مخالفت و اعتراض برخی از کاندیداها همراه بود، آیا آرامش ادامه یافته و این کشور حرکت در راستای استقرار دموکراسی و صلح را پیش خواهد گرفت یا این که اختلافات تشدید شده و گروهها که عمدتاً مسلح باقی مانده‌اند و جنگ سالارانی که هنوز هم کنترل برخی از ولایات و مناطق را در دست دارند بار دیگر به جان هم افتاده و دموکراسی و آرامش نیم بند را در افغانستان از بین خواهند برد؟

آنچه بیش از همه افغانستان را تهدید می‌کند، عناصر مسلح وابسته به طالبان و باقی مانده‌های القاعده نیست که در گوشه و کنار این کشور پراکنده‌اند، بلکه اعتراض جنگ سالارانی است که خود را کاندیدای انتخابات ریاست جمهوری کرده بودند، ولی از کرزای شکست خورده و نتوانسته‌اند، موفقیتی به دست بیاورند.

اگر آنها بخواهند دست به سلاح برده و برای اثبات حقانیت خود، و یا به دست آوردن امتیاز و موقعیت در دولت بعدی به جنگ داخلی روی بیاورند، اوضاع روز به روز وخیم‌تر خواهد شد.

البته پیدایش چنین وضعیتی در افغانستان سابقه دارد، زیرا پس از روی کار آمدن **برهان‌الدین ربانی** به عنوان رئیس جمهوری افغانستان، پس از شکست کمونیست‌ها و بیرون رفتن ارتش سرخ شوروی، **گلبدین حکمتیار** دست به اعتراض زده و با ایجاد جبهه‌ای که شامل او، **ژنرال دوستم** و برخی عناصر پشتون می‌شد، در صدد کسب قدرت بر آمد که اختلاف بین دو جناح مزبور به جنگ داخلی منجر شد که هیچ نفعی برای آنها نداشت و در عوض این کشور را تبدیل به ویرانه کرد.

> **۱۵ کاندیدا نسبت به برخی تقلبات در طول انتخابات اعتراض کردند.**

افغانستان با وجود این که در سه سال گذشته توانسته با کمک و تلاش نیروهای بین‌المللی و ناتو و اقدامات جامعه جهانی به نوعی آرامش و ثبات دست یابد، اما همواره با دو مشکل اساسی مواجه و دست به گریبان بوده که این مشکلات، اقدامات و برنامه‌های دولت موقت و جامعه بین‌المللی را تحت‌الشعاع قرار داده است. مشکلات دوگانه افغانستان در سه سال گذشته که از سقوط طالبان و القاعده می‌گذرد به شرح زیر بوده‌اند:

اما مشکلات افغانستان

۱ـ یکی از مشکلات اساسی دولت موقت که می‌تواند پس از این نیز برای دولت جدید این کشور مساله‌ساز باشد، وجود سلاحهای بی‌شمار در دست گروهها و قبایل مختلف و جنگ سالارانی است که در گوشه و کنار این کشور سنگر گرفته و با سرپیچی و تخطی از فرامین دولت این گروهها و افراد مسلح را هدایت کرده و به سوی نافرمانی علیه دولت سوق می‌دهند.

۲ـ دولت در این سالها به شیوه‌های مختلف در صدد بر آمده این گروهها و جناحها را خلع سلاح کرده و جنگ سالاران را وادار به تبعیت کند که در این رابطه به موفقیتهایی دست یافت، اما هنوز هم در گوشه و کنار این کشور افراد و جنگ سالارانی وجود دارند که مسلح بوده و تمایل گردن نهادن به خواسته‌ها و فرامین دولت را ندارند.

۳ـآخرین جنگ سالاری که چند هفته قبل از برگزاری انتخابات برکنار شده و قدرت را به عوامل دولت واگذار کرد، اسماعیل خان والی هرات بود که از این ایالت دژی در برابر دولت و نیروهای بین‌المللی ساخته بود. اگر چه در این جابه‌جایی با جنگ و کشمکش محدود نظامی همراه بود، ولی در نهایت تمام طرفین درگیری به خواستهٔ دولت تن داده و دست از درگیری کشیدند تا آرامش به این منطقه باز گردد.

تا زمانی که افراد و گروه‌های مسلح وجود دارند، علاوه بر این که ناامنی و بی‌قانونی استمرار می‌یابد، پلیس و ارتش نوپا و جدید افغانستان نیز نمی‌تواند وظیفه خود را به نحو مطلوب انجام داده و عملی‌سازد، زیرا در مناطقی که قدرت در دست جنگ سالاران و افراد مسلح تحت فرمان آنهاست، قانون همانی است که آنها اعمال می‌کنند و پلیس و ارتش نمی‌توانند نقشی ایفا کنند.

ـمشکل دوم که آن را هم باید جدی گرفت و می‌تواند در صورت اغماض و چشم‌پوشی دولت خطری برای این جمهوری نوپا باشد، وجود عناصر باقی مانده القاعده، طالبان و حکمتیار است که عمدتاً مسلح‌اند.

این مشکل که انتظار می‌رفت در زمان انتخابات مساله ساز شود، اقدامات تروریستی عوامل بر جا مانده از طالبان، حکمتیار و القاعده را شامل می‌شد که در مناطق قبیله‌ای و مرزی مخفی بوده و هر از گاهی دست به ترور افراد زده و یا نیروهای چند ملیتی محل استقرار آنها را آماج حملات خود قرار می‌دهند.

در همین رابطه و در راستای اقداماتی که آنها صورت می‌دادند، این گروهها و افراد علاوه بر این که انتخابات را تحریم کردند، اعلام کرده بودند که دست به ترور کسانی خواهند زد که در پای صندوقهای رای حضور یابند و یا انگشت کسانی که رای داده‌اند را قطع خواهند کرد.

ولی بر خلاف تمام تهدیدها، تحریمها و پیش‌بینی‌ها، انتخابات افغانستان که اولین انتخابات در سه دهه اخیر بود با آرامش نسبی همراه بوده و با حضور گسترده مردم خصوصاً زنان برگزار شد.

افغانستان کشوری قرون وسطایی است که به دریا راه نداشته و در میان ایران، پاکستان، چین، هند و جمهوری‌های شوروی سابق محدود بوده و از قبایل و گروههای قومی، مذهبی و زبانی مختلفی تشکیل شده

است که گفته می‌شود، یکی از دلایل بروز اختلافات و ناآرامیها در این کشور همین مساله تنوع قومی و مذهبی است که زمینه ساز بروز اختلافات و بهره‌برداری عناصر تفرقه برانداز هستند.

اولین پادشاه این کشور احمدخان ایدالی بود که در سال ۱۷۴۷ به قدرت رسید، ولی تا سال ۱۸۰۰ میلادی و زمان زوال امپراتوری مغولها در هندوستان، این کشور افغانستان نامیده نشده و بخشی از خراسان بزرگ بشمار می‌رفت. فقط پس از این تاریخ بود که نام افغانستان بر این سرزمین اطلاق گردید.

افغانستان از همان سالها و در طول تاریخ خود با تهاجم بیگانگان و قتل عامها و درگیریهایی مواجه بود که آخرین آنها را در طول سه دهه گذشته، خصوصاً دوران حاکمیت طالبان شاهد بودیم، ولی آنگونه نبود که طالبان فقط دست به ترور مردم و تصفیه خونین قومی و مذهبی در این کشور زده باشد، بلکه قبل از طالبان نیز گروهها و افرادی وجود داشتند که دست به جنایتهای گسترده‌ای علیه مردم زده و حتی مدتی نیز قدرت را در این کشور در دست داشته و بر افغانستان حکومت کرده‌اند که در این رابطه می‌توان به اقدامات و جنایات امیرعبدالرحمان و بچه سقا اشاره کرد.

امیر عبدالرحمان در دوران حکومت خود به قتل عام قبایل مختلف پرداخته و بچه سقا نیز که شخصی عامی و بیسواد بود، حکومتی نظیر طالبان در این کشور مستقر کرد که بسیار ارتجاعی و عقب افتاده بود به طوری که گفته می‌شود شش نفر از وزرای او حتی قادر به امضای نام خود هم نبودند.

امیر عبدالرحمان که برخی به او «امیر آهنین» نیز می‌گویند، در طول حکومت خود ۴۰ شورش و قیام غیر پشتون را سرکوب کرده و اولین سازمان مخفی اطلاعاتی را در این کشور به وجود آورد که بعدها سازمان اطلاعاتی کمونیست‌ها (خاد) با جنایاتی که انجام داد، روی آن را سفید کرد:

افغانستان در دوران حکومت ظاهرشاه آخرین پادشاه این کشور با آرامش و ثبات نسبی همراه بوده و در این سالها نهادهای مدنی در این کشور، درحال شکل‌گیری و رشد بود. در سال ۱۹۳۳ محمد ظاهر شاه پس از ترور پدرش **نادرخان** پادشاه این کشور قدرت را در دست گرفت و تا سال ۱۹۷۳ به حکومت خود ادامه داد.

در سال ۱۹۶۴ قانون اساسی جدید افغانستان تصویب می‌شود که در آن بر روی موضوع دموکراسی تاکید شده است. در همین رابطه در سال بعد آزادی مطبوعات و احزاب شکل می‌گیرد که در راستای این تحولات، حزب دموکراتیک خلق به وجود می‌آید.

دوران مشروطیت افغانستان که در زمان محمدظاهر شاه شکل گرفته بود با کودتای محمد داود خان در سال ۱۹۷۳ به پایان می‌رسد. در این سال در حالی که ظاهرشاه در سفری در رم به سر می‌برد، داودخان نخست وزیر پیشین دست به کودتا زده و قدرت را در دست گرفته و در افغانستان اعلام جمهوری می‌کند.

از این پس دوران هرج و مرج و ناامنی و جنگ داخلی آغاز می‌شود که تا زمان حمله آمریکا به افغانستان ادامه می‌یابد.

کودتای سال ۱۹۷۳ داودخان که نظام پادشاهی را در این کشور از بین برد و جمهوری را جایگزین آن کرد و زمینه ساز روی کار آمدن کمونیستها و تجاوز ارتش سرخ شوروی گردید، نقطه پایانی بر تمامی اقدامات و فعالیتهای دموکراتیک بود.

داودخان، اگر چه به دلیل حضور محمد ظاهر شاه در خارج از کشور نتوانست مشکلاتی برای او به وجود بیاورد، ولی سرانجام در ۲۷ اوریل ۱۹۷۸ در اثر بمباران کاخ ریاست جمهوری توسط ژنرال عبدالقدیر جانش را از دست داد. این حادثه منجر به روی کار آمدن نور محمد تره‌کی رئیس جمهوری کمونیست گردید که او هم در کودتای اول سپتامبر ۱۹۷۹ حفیظ‌الله امین به استقبال مرگ رفت.

تاریخ افغانستان در سه دهه گذشته با فراز و نشیبهای بسیاری همراه بوده و در این سالها حکام معمولاً جان خود را بر سر حکومت از دست داده‌اند. حفیظ‌الله امین که اولین رئیس جمهوری کمونیست را از بین برده بود، در ۲۷ دسامبر همان سال با حمله ارتش سرخ مواجه گردید که به سقوط و مرگ او و روی کار آمدن ببرک کارمل انجامید.

حضور ارتش سرخ در افغانستان، مبارزات مردم را عمیق‌تر کرده و آنها به مقابله با کمونیستها برخاستند.

در این راستا پس از ناکامی کمونیستها در ۳۰ دسامبر ۱۹۸۶ دکتر محمد نجیب‌الله به عنوان آخرین رئیس جمهوری کمونیست به قدرت می‌رسد که سالها بعد توسط طالبان کشته می‌شود.

سال ۱۹۸۹ ارتش شوروی از افغانستان خارج شده و در ۲۵ آوریل ۱۹۹۲ حکومت موقت مجاهدین به رهبری صبغت‌الله مجددی روی کار می‌آید تا جاده را برای استقرار یک دولت قانونی هموار سازد. در ۲۵ ژوئن همان سال برهان‌الدین ربانی به عنوان اولین رئیس جمهوری قدرت را در دست می‌گیرد، اما با مخالفت حکمتیار مواجه می‌شود. اقدامات او و جنگ داخلی که پس از خروج ارتش سرخ شوروی در افغانستان آغاز شد به شکل‌گیری گروهی به نام طالبان در پیشاور پاکستان می‌انجامد که از حمایت ارتش پاکستان و اطلاعات نظامی این کشور برخوردار بود. طالبان با حمله به افغانستان به تدریج کنترل شهرها را در دست می‌گیرد. در سوم آوریل ۱۹۹۶ ملامحمد عمر رهبر طالبان خود را امیرالمومنین می‌خواند و اندکی بعد آنها موفق به اشغال کابل مرکز افغانستان و در دست گرفتن قدرت می‌شوند.

اگرچه عده‌ای بر این باور هستند که افغانستان در طول ۲۵۰ سال گذشته هیچ‌گاه شاهد حضور مردم در پای صندوقهای رای برای انتخاب رئیس کشور نبوده و حرکتی که چند هفته قبل صورت گرفت، اولین قدم در این رابطه است، ولی اگر نگاهی اصولی بر تاریخ افغانستان بیندازیم به این واقعیت پی می‌بریم که در افغانستان همواره سیستمی به نام «لویه جرگه» وجود داشته که مبتنی بر وجود ریش سفیدان قبایل و گروههای قومی و مذهبی بوده و نقش بسزایی در تعیین و تایید رهبران و قوانین کشور داشته است به طوری که «لویه جرگه» یا مجلس ریش سفیدان در قالب پارلمانی فراگیر تصمیمات حساس و مهمی را در تاریخ افغانستان گرفته است.

در رابطه با همین انتخابات اخیر و قانون اساسی جدید افغانستان نیز لویه جرگه بزرگ کابل که زیر نظر سازمان ملل برگزار شد، نقشی تعیین کننده داشت به همین دلیل نمی‌توان گفت که مردم افغانستان در انتخاب و تعیین رهبران یا تصمیم گیریهای مهم نظیر تدوین و تصویب قوانین نقشی نداشتند، بلکه آنها از طریق لویه‌جرگه عملاً به اظهار نظر و اعمال سلیقه پرداخته و نظریاتشان را اعلام می‌کردند.

در انتخابات اخیر آنچه بیش از همه چشمگیر بود، حضور زنان در پای صندوق‌های رای بود.

اصولاً زنان که ۴۰ درصد مردم افغانستان را تشکیل می‌دهند، در زمان طالبان و حتی در دوران ریاست جمهوری برهان‌الدین ربانی از موقعیت قابل توجهی برخوردار نبودند و همانند شهروندان درجه دوم با آنها برخورد می‌شد با سقوط طالبان و روی کار آمدن دولت موقت حامد کرزای، وضعیت بهتری برای زنان به وجود آمده و قید و بندها و محدودیتها از بین رفت و آنها حضوری فعال در دولت، لویه‌جرگه و مراحل مختلف تصمیم‌گیریهای سیاسی ـ اجتماعی پیدا کردند به گونه‌ای که می‌توان اعلام کرد، وضعیت زنان در افغانستان به مراتب از کشورهایی نظیر ایران بهتر بوده و آنها توانسته‌اند تا حدودی بر حقوق حقه خود دست یابند. به طوری که یکی از کاندیداها و رقبای کرزای در انتخابات ریاست جمهوری یک زن بود.

انتخابات ریاست جمهوری افغانستان با رقابت تنگاتنگ ۱۸ کاندیدا آغاز شد، اما در همان ساعات اولیه ۱۵ کاندیدا از جمله یونس قانونی که از رقبای اصلی کرزای بشمار می‌رفت، در اعتراض نسبت به نحوه برگزاری انتخابات خواستار توقف رای‌گیری و تعلیق آن شدند.

عبدالستار سیرت یکی از نامزدها اعلام کرده بود که ۱۴ نامزد، انتخابات را بایکوت کرده‌اند.

یونس قانونی نیز در گفت و گو با خبرنگاران از تقلب سخن گفته بود. به گفته وی جوهرهای به کار برده شده برای رنگ کردن انگشتان، قابل پاک شدن بوده و عده‌ای با سوء استفاده از این موضوع در چندین حوزه رای داده‌اند.

«جنگ رنگ» از سوی کمیسیون نظارت بر انتخابات مساله‌ای نبود که بتواند این حادثه بزرگ و تاریخی را در افغانستان متوقف سازد. در این رابطه مسوولان برگزاری انتخابات صراحتاً به خبرنگاران گفتند که مساله تحریم بسیار مهم است، اما سازمان ملل اجازه نداد انتخابات را متوقف کنند.

هم چنین در بیانیه‌ای که در پاسخ به ۱۵ کاندیدا انتشار یافت آمده بود: «ادعا شده که بی‌نظمی‌هایی صورت گرفته است و بنابر این درخواست شده انتخابات متوقف و آرا از حیث اعتبار ساقط شود، اما شورای عالی‌برگزار کننده انتخابات دلگرم از استقبال مردم و امنیت و نظم موجود در انتخابات و با توجه به این که مردم هنوز مشتاقانه در صفها انتظار می‌کشند، توقف غیر قابل توجیه است و انتخابات ادامه می‌یابد.»

به این ترتیب فعالیت هماهنگ ۱۵ کاندیدا خنثی می‌شود و همه چیز برای موفقیت کرزای مهیا می‌شود. او پس از رای دادن به ملت افغانستان تبریک می‌گوید و برگزاری انتخابات را نشان از ورود افغانستان به یک مرحله جدید از تاریخ توصیف می‌کند. او می‌افزاید: انتخابات از مشروعیت لازم برخوردار بود و میزان تقلب در آن بسیار ناچیز گزارش شد.

بقیه در صفحه ۴۷

سه‌گانه

کیان فولادی

◄این هفته تقریباً به تمامی سؤالها درباره واردات خودرو پاسخ داده می‌شود

سلام آقای بنز!

هنگامی که ماهها قبل چند تن از وزرای دولت، کنار هم نشستند و پس از بحث و بررسیهای معمول، بین خود قرار گذاشتند که از هر خودرویی که به داخل ایران وارد می‌شود، به اندازه ۱/۵ برابر بهای آن عوارض و مالیات بگیرند، عده‌ای نگران شدند که با چنین عوارض سنگینی، دیگر هیچ کس میلی به وارد کردن خودروی خارجی به ایران نخواهد داشت و بهای خودروهای خارجی، پس از پرداخت چنین عوارض سنگینی آنچنان بالا خواهد رفت که دیگر هیچ خریداری، خودروی خارجی را به انواع خودروهای ساخت داخل ترجیح نخواهد داد. اما مدتی پس از آزاد شدن واردات خودرو تعیین این عوارض سنگین، نمایندگی ۲ شرکت بزرگ خودروسازی در تهران افتتاح شد و روی ۲ تابلو با خط زیبا نوشته شد: «**بنز**» - «**بی‌ام‌و**». ولی حتی پس از نصب این دو تابلو هم عده‌ای این ۲ تابلو و نمایندگیهای این دو خودروساز خارجی را با دست به یکدیگر نشان می‌دادند و به حالشان دل می‌سوزاندند و چنین خیال می‌کردند که این نمایندگیها، تا مدتها باید در فروشگاههای خود بنشینند و مگسهایی را که احیاناً از پنجره‌ها به داخل فروشگاه راه پیدا کرده‌اند را بکشند! چرا که قیمت خودروهایی که در این ۲ نمایندگی به فروش می‌رسید در بیشتر مواد بالاتر از یکصد میلیون تومان بود و اگر خودرویی با کمتر از این قیمت برای فروش گذاشته شده بود، یک استثنا بود. اما چند ساعت قبل، معاون وزارت بازرگانی به همه آنها که به حال صاحبان این نمایندگیها غصه می‌خوردند، خبر داد که پس از ۲ ماه که از تعیین نرخ تعرفه واردات خودرو و اعطای اجازه تأسیس نمایندگی به این دو خودروساز معروف سپری شده، حدود ۷ هزار دستگاه بنز و بی‌ام‌و ثبت سفارش شده و به زودی در خیابانها از روبروی رهگذران رژه خواهند رفت! به این ترتیب پس از فروش فوق العاده خودروهای ۴۰ میلیون تومانی ساخت داخل که شرکتهای سازنده را طی سال گذشته غافلگیر کرد، با به فروش رفتن ۷ هزار دستگاه بنز و بی‌ام‌و که بیشترشان بهایی بالاتر از صد میلیون تومان دارند، بار دیگر به آنها که تردید داشتند ثابت خواهد شد که ایران نه‌تنها کشور ثروتمندی است بلکه افراد ثروتمند بسیاری هم دارد. و این ۷ هزار نفر که حاضر شده‌اند با خرید خودروی یکصد میلیون تومانی، مقدار ثروت خود را برای دیگران هم، تا حدودی روشن کنند، تنها بخشی از هزاران ثروتمند ایرانی هستند که هیچ مایل نیستند مردم عادی آنها را بشناسند یا به اسم آنها و مقدار ثروتشان پی ببرند.

به هرحال با ورود این خودروهای خارجی و به فروش رسیدن آنها، بخش بزرگی از داستان واردات خودرو نیز به پایان رسید و معلوم شد آن بحثهای مفصل و دامنه‌دار که گاه در مجلس و گاه در دولت برای واردات خودرو در جریان بود و حساسیتها و درگیریهایی که وجود داشت، چرا و با چه هدفی به انجام می‌رسید! امید که دیگر تصمیمات دولت و مجلس نیز در جهت رفاه حال مردم با همین سرعت و دقت به نتیجه دلخواه نزدیک شوند!

التماس دعای دولت

در این روزهای آغازین ماه مبارک رمضان، علاوه بر تمام مؤمنانی که درنظر می‌آورید و برایشان دعا می‌کنید، کشور خود را نیز از یاد نبرید. کشوری که ۸ ماه دیگر تا پایان دوره ریاست گروهی که ۸ سال مدیریت اجرایی آن را بر دوش داشته‌اند مانده است و باید بسیاری دعا کرد که این ۸ ماه به خیر و سلامت بگذرد. مهمترین کاندیدایی که این گروه حاکم و دوستانشان برای انتخابات دور بعد درنظر داشتند، سرانجام انصراف خود را از نامزدی اعلام کرده و مردان و زنان سیاسی این گروه از امروز تمام وقت و انرژی خود را صرف انتخاب یک فرد جایگزین و بحث و مجادله یا گفتگو و معامله با گروهای دیگر سیاسی خواهند کرد تا میزی را که ۸ سال است در اختیار دارند، تا ۴ سال دیگر هم صاحب شوند. و اما مردان اقتصادی این گروه حاکم نیز حال و خوش خوبی ندارند و از این دو گروه که بگذریم، تقریباً دیگر کسی باقی نمی‌ماند تا چرخ امور اجرایی کشور را همچنان بچرخاند. یک وزارتخانه اقتصادی کابینه در روزهای گذشته مدیر خود را از دست داد و این تنها گوشه‌ای از وضعیت ناخوش مردان اقتصادی کابینه است و آنچه از این پس خواهید خواهند اخباری است که تنها در یک روز از شرایط اقتصادی کشور، در رسانه‌ها منتشر شد.

شورای عالی تولیدکنندگان پودر شوینده، در هفته گذشته جلسه‌ای برگزار کرد و در پایان جلسه اعلام کرد که از هفته جاری کارخانجات تولید پودر شوینده فعالیت خود را متوقف می‌کنند، چرا که ادامه کار و تولید در شرایط کنونی تمام این کارخانجات را در آینده‌ای بسیار نزدیک به ورشکستگی خواهد کشید و سرنوشت صنعت نساجی برای این تولیدکنندگان پودر هم تکرار خواهد شد. دبیر این شورا اعلام کرده است که بهای پودرهای شوینده

در کشور بسیار پایین است و این بهای پایین تا امروز به دلیل وجود یارانه‌ها و مواد اولیه ارزانی بوده که از سوی دولت دراختیارشان قرار می‌گرفته است، ولی این یارانه‌ها از سال قبل کاهش شدیدی یافته و از سوی دیگر قیمت‌ها نیز همچنان همان قیمت‌های سال گذشته است، در نتیجه از مدتی قبل، تولیدکنندگان تولیدات خود را کاهش داده‌اند ولی از هفته آینده، همین تولید اندک هم امکان‌پذیر نخواهد بود. و اگر کسی کاری نکند، صنعت پودر شوینده ورشکست خواهد شد.

مدیر کل وزارت صنایع نیز درباره صنعت کبریت‌سازی کشور اعلام خطر کرده و اگر تولیدکنندگان کبریت در کشور، برنامه‌های خود را ارائه نکنند، این صنعت با مشکلات جدی روبرو خواهد بود، ایشان از طرفی مصرف کبریت در کشور را رو به کاهش می‌داند و از سوی دیگر، معتقد است فعلاً کسی جلوی ورود کبریت خارجی را نمی‌گیرد و از اینرو کبریت‌سازان ایرانی نیز در بازار امروز ایران که هم مصرف کاهش یافته و هم کبریتهای خارجی فراوان شده‌اند، سودی که آنها را از ضرردهی برهاند به دست نمی‌آورند.

رئیس اتحادیه کفاشان تهران نیز حرفهایی می‌زند که بسیار شبیه حرفهای آن مدیرکل و آن دبیر شورا است. این آقای رئیس هم خبر از ورشکستگی نیمی از کارگاههای کفش‌های دست‌دوز ایرانی می‌دهد و درباره کفشهای ماشینی هم چنین می‌گوید که دولت محترم تنها تولیدکننده مواد اولیه پتروشیمی که در صنعت کفشهای ماشینی به کار می‌رود است. و هنگامی که این مواد از سوی دولت گران شوند و کفشهای قاچاق خارجی هم از کف تا سقف بازار را پوشانده‌اند، ما هم چاره‌ای نخواهیم داشت جز آنکه پس از مدتی جلوی کارگاههایمان پارچه‌ای بچسبانیم و روی آن بنویسیم: «این واحد بینوای تولیدی، به دلیل ورشکستگی تعطیل است»!

قبض به‌جای قبوض

«کار کارشناسی» عبارتی است که چند سالی بیشتر از تولدش نمی‌گذرد. این عبارت گرچه معنای آن از گذشته‌های دور مورد توجه مدیران کشور بوده، اما با این ظاهر جدید، مدتی است که بارها و بارها توسط مدیران کشور مورد استفاده قرار می‌گیرد و کسانی که آن را در سخنرانیها و گفته‌های خود به‌کار می‌گیرند، منظورشان «تحقیق و بررسیهای همه‌جانبه و کامل به وسیله متخصصان» درباره هر پدیده‌ای است. به این ترتیب ملاحظه می‌فرمایید که این واژه، جزو واژه‌های بسیار محترم و ارزشمندی است که خوشبختانه تمام مدیران کشور نیز به آن ارادتی ویژه (دست‌کم در گفتار) نشان می‌دهند، اما بر سر راه این واژه محترم یک مشکل جدی نشسته است. اینکه چه کسی و کدام مرجع باید این واژه محترم را به انجام برساند. چراکه در شرایط کنونی، دهها و صدها مرکز تحقیقات و پژوهشها در کشور مشغول به‌کارند و در بسیاری موارد نتایجی که درباره یک موضوع مشترک به دست می‌آورند با یکدیگر متفاوت است. و در این میان مدیران دلسوز کشور، هنگامی که سعی می‌کنند تا برای اتخاذ یک تصمیم مهم به اطلاعات کارشناسان و نظریه متخصصان عمل کنند، به یک مرکز مشخص که کار کارشناسی آن مورد اعتماد و توجه اکثر مدیران و متخصصان ایرانی باشد دسترسی ندارد. از همین‌رو تقریباً تمام وزارتخانه‌ها و دستگاههای مهم اجرایی و تصمیم‌گیری کشور، تعدادی از کارشناسان مورد اعتماد خود را در کنار خود جمع کرده‌اند تا هرگاه به کار کارشناسی احتیاجی پیدا شد، از آن دوستان مورد اعتماد کمک بگیرند. نتیجه این روش نیز تاکنون آن بوده است که در موارد متعددی، یک مرکز تحقیقات یا پژوهشکده مربوط به یکی از این دستگاهها نظرات کارشناسی می‌دهد که به خاطر کمبود نیروی انسانی متخصص یا ناکافی بودن بودجه تحقیقاتی و یا...، نظریه دقیقی نیست و در صورت اجرا، تنها اسباب ضرر کشور را فراهم می‌کند.

هفته گذشته طرحی در مجلس شورای اسلامی مورد رسیدگی قرار گرفت که نمونه مناسبی بود از این مشکل.

نام طرح را «ساماندهی قبوض آب و برق و گاز و تلفن» گذارده بودند و هنگامی که نوبت به توضیح معنای آن رسید، یکی از طراحان چنین توضیح داد که براساس کار کارشناسانه‌ای که انجام شده، بودجه، وقت و انرژی فراوانی صرف می‌شود تا در پایان هر ماه یا هر چند ماه یکی از این قبوض به دست مردم برسد. درحالی که براساس این طرح، صادرکنندگان این قبضها باید تمام این قبضها را درقالب یک قبض برای هر مشتری بفرستند تا هم مقدار کاغذ کمتری مصرف شود و هم وقت و انرژی کمتری از دست برود. شاید شما هم پس از اطلاع از این طرح، مانند برخی نمایندگان مجلس، به این بیندیشید که پیشنهاد بدی هم نیست، اما کافی است شما هم چند دقیقه‌ای مانند نمایندگان مجلس، کمی عمیق‌تر به این پیشنهاد بیندیشید تا کم‌کم متوجه شوید که این پیشنهاد تنها ظاهر زیبایی دارد ولی درواقع نه‌تنها عملی نیست بلکه طعنه به طنز می‌زند!

این درست که تمام این سازمانها برای گرفتن مطالبات خود از مردم درنهایت قبضی صادر می‌کنند ولی کاری که برای تهیه هر قبض انجام شده با آنچه در سازمان دیگر انجام می‌شود کاملاً متفاوت است و نیازمند اطلاعاتی جداگانه، حال چگونه می‌توان از اداره گاز خواست که قبض آب و برق و تلفن را هم صادر کند و یا بالعکس؟!

جلوه خوشبینانه‌تر این طرح این است که از همان اداره خواسته شود قبوض جریمه رانندگی و حتی مالیات را نیز برای مشتری صادر کند تا باز هم در وقت و انرژی صرفه‌جویی شود! به هرحال این طرح با تمام زیباییهایش مورد تأیید مجلس قرار نگرفت و باید از نمایندگان مجلس تشکر کرد که گرفتار ظاهر خوب این طرح که مدعی صرفه‌جویی و جلوگیری از اسراف بود، نشدند و به آن راءی ندادند و البته رد این طرح یکبار دیگر به نمایندگان نشان داد که برای ارائه طرحها و تصویب قوانین در ایران، نبودن یک مرکز مطمئن و مقتدر در ارائه راهکارها و انجام کار کارشناسی، مشکلی بزرگ و غیرقابل انکار است.

■

◂**برخلاف بسیاری از کشورهای جهان، شباهت عجیبی بین صنایع کبریت‌سازی، کفش‌دوزی و تولید پودرهای شوینده در ایران ایجاد شده است**

◂**شکل پیشرفته و کامل‌ترین طرح آن بود که قبضهای جریمه رانندگی افراد نیز همراه قبض آب و برق و تلفن صادر شود!**

به جای سرزنش این روش را امتحان کنید

از: بهاره مهرنژاد

اگر در زندگی خصوصی‌تان در ایجاد رابطه با همسر و فرزندانتان دچار مشکل شده‌اید و نمی‌توانید رابطه عاطفی و صمیمی خود را با آنها حفظ کنید، اگر در برخورد با مردم کوچه و بازار نیز شکست خورده و از عهده به پایان رساندن یک رابطه کاری با آنها برنمی‌آیید، پیشنهاد می‌کنم این مقاله را بخوانید. مطمئناً به وجود ضعف‌هایی در شخصیت خود پی خواهید برد که اصلاح آنها در بهبود روابط شما با افراد خانواده و دیگر مردم تاءثیر عمیقی خواهد گذاشت.

مطمئن باشید در این دنیا فقط یک راه وجود دارد که می‌توان به وسیله آن با احساس رضایت و شادمانی با یکدیگر زندگی کرد. آیا تا به‌حال درباره این راه فکر کرده‌اید؟ بله، فقط یک راه وجود دارد و آن این است که به دیگران بفهمانید وجودشان چقدر برای شما اهمیت دارد؟

مطمئن باشید در این دنیا فقط یک راه وجود دارد که می‌توان به وسیله آن با احساس رضایت و شادمانی با یکدیگر زندگی کرد

خوب است بدانید، علاوه بر پول، خانه، غذا و پوشاک که از نیازهای انکارناپذیر انسان به‌شمار می‌روند، افراد خانواده شما و حتی دوستان و همکارانتان به این احتیاج دارند که بدانند در زندگیتان چه نقشی دارند و چقدر برای شما مهم می‌باشند؟ اگر به اهمیت وجود این افراد در خودتان به اندازه کافی واقفید ولی عملاً جز احساس دوری، چیز دیگری از اطرافیانتان کسب نمی‌کنید، بهتر است به شخصیت خود رجوع کنید و ببینید چه رفتار ناخوشایندی در شما وجود دارد که از بروز احساس واقعی شما به دیگران جلوگیری می‌کند.

به‌کارگیری برخی از عادات به ظاهر پسندیده و سازنده در روابط انسانی می‌توانند برخلاف معمول باعث خدشه‌دار شدظن روابط بین افراد گردد. یکی از مهمترین و متأسفانه معمول‌ترین این عادات، انتقاد و سرزنش دیگران است.

برخلاف نظریات عموم مردم، روان‌شناسان عقیده دارند که انتقاد نه‌تنها سازنده نیست بلکه روحیه کارکنان، اعضای خانواده و دوستان را از بین می‌برد و وضعیتی را هم که موجب آن سرزنش شده است، وخیم‌تر می‌کند.

اسکینر روان‌شناس مشهور در آزمایشهای خود ثابت کرده است، میزان یادگیری در افرادی که برای رفتار درست خود پاداش می‌گیرند به‌مراتب بیشتر از افرادی است که به دلیل انجام کارهای اشتباه، تنبیه می‌شوند.

وی همچنین اعتقاد دارد، بیان انتقاد نه‌تنها هیچ زمانی تغییرات دائمی به دنبال نخواهد داشت، بلکه کینه و بیزاری را برجای گذاشته و گاهی اوقات نیز باعث رانده شدن فرد از جایگاهش خواهد شد. البته نمونه این مساءله در انسانهای حساس بسیار دیده می‌شود. مثلاً در انگلستان بسیاری از داستان‌نویسان نظیر «توماس هاردی» به دلیل شنیدن انتقاد تند برای همیشه کار نوشتن را ترک کردند.

می‌دانید چرا انتقاد خطرناک و بی‌فایده است؟ زیرا انتقاد شخص را درحالت دفاعی قرار می‌دهد و وادار می‌سازد که اعمالش را توجیه کند. همچنین به این دلیل که غرور ارزشمند فرد را جریحه‌دار می‌کند و به احساس اهمیت دادن به خود، لطمه می‌زند بیزاری و کینه را برانگیخته و از آنجا که عمیق‌ترین اشتیاق در طبیعت بشر، «آرزوی مهم بودن» است، انتقاد موجب دوری انسانها از یکدیگر و حتی از خودشان می‌شود.

اشتیاق برای مهم بودن یکی از تفاوتهای بارز انسان و حیوان است تا جایی که در نیاکان ما منجر به پیشرفت تمدن شد و اگر این نبود زندگی ما مثل حیوانات باقی می‌ماند. این مساءله در بعضی از افراد مثبت عمل می‌کند و مثلاً باعث می‌شود که «چارلز دیکنز» داستانهای جاودانه‌اش را بنویسد و یا «بتهوون» سمفونی‌های خود را تا ابد بر چهره موسیقی حک کند. گاهی نیز باعث می‌شود پولدارترین خانواده شهر شما، خانه‌ای چنان بزرگ بسازد که از بخش اعظم وسایلش استفاده نمی‌کند، اما متاءسفانه بعضی اوقات نیز همین اشتیاق بسیاری از پسرها و دخترها را به باندها و گروه‌های خلافکار می‌کشاند.

یادتان باشد که این شوق به مهم بودن در شما نیز وجود دارد، در شمایی که سعی دارید با انتقاد از همسر، فرزند، دوست و یا همکار خود به نوعی احساس مهم بودن او را کوچک بشمارید. غافل از اینکه همین عامل شما را وادار می‌کند که لباسهای مد روز بپوشید، ماشین آخرین مدل سوار شوید و یا درباره بچه‌های باهوشتان سخن بگویید.

اگر فکر می‌کنید کسی وجود دارد که با انتقادهای شما تغییر می‌کند و شما دلتان می‌خواهد او را اصلاح کنید و بهبودش بخشید، بسیار عالی است. من هم کاملاً با این امر موافقم، ولی باور کنید آزردن دیگران آنها را تغییر نمی‌دهد و البته هیچ کس هم طالب آن نیست.

بیایید به این موضوع فکر کنیم که «خود خداوند نیز تا دم آخر انسان را قضاوت نمی‌کند پس من و شما چرا این کار را می‌کنیم؟»

بنابراین بیایید مردم را آنگونه که هستند ببینیم و باور کنیم و به آنها بفهمانیم همانطور که هستند در زندگی ما مهم بوده و ارزش دارند.

می‌خواهم داستان پدری را برایتان تعریف کنم که پسر کوچکش را چنان مورد انتقاد قرار داده بود که نتوانست بفهمد او پسرک کوچکی بیش نیست و حالا که فهمیده چنان می‌گوید:

«پسرجان گوش کن، اینها را وقتی می‌گویم که تو خوابی، زیر گونه‌ات چین خورده و حلقه‌ای از موهای طلایی‌ات به پیشانی عرق کرده‌ات چسبیده است. دزدکی به اتاق خوابت آمدم. همین چند دقیقه پیش بود که هنگام مطالعه روزنامه در کتابخانه موج پشیمانی مرا با خود برد و با احساس گناه، کنار بسترت آمدم. پسرجان، چیزهایی هستند که من درباره‌شان فکر کرده‌ام. آری من با تو کج خلقی

نموده‌ام. موقعی که لباس می‌پوشیدی تا به مدرسه بروی من سرزنشت کردم چون صورتت را به‌جای اینکه بشویی با حوله مرطوب کردی. موقعی که وسایلت را کف اتاق انداختی و کفشهایت را تمیز نکردی با عصبانیت سرت داد کشیدم. موقع صبحانه خوردن هم ایراد کارهایت را پیدا کردم. تو دهانت را پر از غذا کردی و کره زیادی روی نانت مالیدی، موقعی که سراغ بازیت رفتی و من راه افتاده بودم که به اتوبوس برسم، برایم دست تکان دادی و فریاد زدی: «خداحافظ بابا!» من اخم کردم و گفتم: قوز نکن! بعد دوباره همه این ماجراها تا غروب ادامه پیدا کرد. موقعی که آن طرف خیابان بودم دیدم در هنگام بازی جورابهایت سوراخ شده، به همین دلیل جلو روی دوستانت تحقیرت کردم و تو را وادار کردم پشت سرم بیایی. جورابها گران بودند و من تو را به‌خاطر سوراخ شدنشان سرزنش کردم. یادت می‌آید کمی بعد توی کتابخانه نشسته بودم و داشتم روزنامه می‌خواندم که تو با کمرویی و نگاهی کم و بیش رنجیده آمدی. وقتی از بالای روزنامه نگاهت کردم و سرت داد زدم و گفتم: چی می‌خوای این وقت شب؟ ولی تو هیچ نگفتی فقط با یورشی توفانی به طرفم دویدی و دستانت را دور گردنم انداختی، مرا بوسیدی و با دستان کوچکت مرا دربر گرفتی و بعد دوان دوان از پله‌ها به سمت اتاقت رفتی. خب پسرجان! خیلی نگذشت که روزنامه از دستم لیز خورد و ترسی بر من چیره شد. عادت داشت با من چه می‌کرد؟ عادت خرده‌گیری، سرزنش کردن. این کارها به‌خاطر این بود که از یک کودک بیش از حد انتظار داشتم، من تو را با معیارهای خودم اندازه گرفتم. در شخصیت تو چیزهای خوب و نازنین و حقیقی، فراوان‌اند. من شرمنده‌ام که متوجه مهربانی تو نشدم، متاءسفم که تو را در ذهنم یک مرد تصور کردم. ولی حالا می‌فهمم که هنوز یک نوزادی. دیروز در آغوش مادرت و امروز مچاله و خسته در تختت خوابیدی. جبران عاجزانه‌ای است، ولی از فردا یک بابای واقعی خواهم بود. با تو می‌خندم، رنج خواهم برد و همیشه به یاد خواهم داشت که تو فقط یک پسربچه‌ای، یک پسربچه کوچولو!»

اکنون که فهمیده‌اید گفتار شما چه تاءثیری در دل اطرافیانتان خواهد گذاشت، به‌جای سرزنش مردم، سعی کنید حرف آنها را بفهمید، ببینید چرا بعضی کارها را انجام می‌دهند. از سرزنش کردن، کارهای مفیدتر و ارزشمندتری هم وجود دارند و آن همدردی، صبر و مهربانی است. همه چیز را دانستن یعنی همه را بخشیدن.

راستی، بیایید به این موضوع فکر کنیم که «خود خداوند نیز تا دم آخر، انسان را قضاوت نمی‌کند پس من و شما چرا این کار را می‌کنیم؟»

چرا برخي از اطفال به مدرسه علاقه ندارند؟

از: محمدتقی صالحی

بعضی از بچه‌ها و بخصوص آنهایی که تازه به دبستان رفته‌اند نه‌تنها علاقه‌ای به رفتن به مدرسه نشان نمی‌دهد، بلکه به عناوین مختلف و بهانه‌های گوناگون از رفتن به سر کلاس درس خودداری می‌کنند. این امر موجب می‌شود که والدین تصور کنند آنان آینده خوبی درپیش نخواهند داشت و در امر تحصیل موفقیتی به دست نخواهند آورد.

معمولاً روزهای نخست مدرسه رفتن که مرحله جدیدی از زندگی کودکان است برای آنها تا حدی مشکل به نظر می‌رسد، اما عده‌ای از آنها بعدها نیز بیش از حد معمول اظهار ناراحتی می‌کنند، به‌طوری که گاهی به بهانه مریضی در خانه می‌مانند و علل ناراحتی خود را نیز ابراز نمی‌دارند، درحالی که در این موارد پدر و مادر باید به این مساءله توجه کرده و درصدد چاره‌جویی برآیند.

این مساءله چندان مشکل نیست و گاهی به آسانی قابل حل می‌باشد. مثلاً ممکن است آموزگار به شاگردانی که در نیمکت‌های جلو نشسته‌اند توجه بیشتر داشته و با کسانی که در آخر کلاس جای دارند به‌ندرت ارتباط برقرار نماید که این موضوع یعنی کم‌اعتنایی معلم در روحیه بچه اثر نامطلوب گذاشته و باعث بی‌علاقگی او نسبت به کلاس درس می‌شود. بنابراین پس از یافتن این علت و با تغییر روش آموزگار یا عوض کردن جای طفل مشکل برطرف خواهد شد.

اما به‌طور کلی مسائل دیگری نیز در این باره تاءثیر دارند که مهمترین آنها از این قرارند:

نگرانی و اضطراب ـ بسیاری از اطفالی که تازه به مدرسه رفته و از خانواده جدا می‌شوند، دچار نوعی نگرانی شده و احساس تنهایی می‌کنند. همچنین برخی از محصلین که به مدرسه جدیدی می‌روند و دوستان سابق خود را از دست می‌دهند ابراز ناراحتی می‌کنند و به حضور در کلاس درس کم علاقه می‌شوند. پدر و مادر می‌توانند به آنها روحیه بدهند و آنان را تشویق کنند تا خود را با محیط تازه تطبیق دهند. البته گذشت زمان نیز به این امر کمک خواهد کرد.

احساس تنهایی ـ برخی از بچه‌ها از بودن در جمع خجالت می‌کشند و نمی‌توانند دوستانی برای خود پیدا کنند که این مساءله باعث احساس تنهایی و بی‌علاقگی آنها به مدرسه می‌شود. در این مورد والدین می‌توانند طرز آشنایی با دیگران و راه دوستیابی را به آنها یاد بدهند.

چنانچه آنها را وادار کنند که دروس خود را به‌خوبی یاد بگیرند تا در کلاس بتوانند به آسانی به سؤالات معلم جواب بدهند، باعث آن است که روحیه بهتر و اعتماد به نفس بیشتری به دست آورده و احساس کمبود نداشته باشند و همچنین دوستانی نیز برای خود پیدا کنند.

اذیت و آزار ـ ممکن است طفل در اثر ترس از اذیت و آزار یکی، دو تن از همکلاسی‌ها یا یکی از افراد مدرسه از رفتن به مدرسه نگران باشد. پدر و مادر می‌توانند با تحقیق لازم موضوع را پی‌گیری کرده و با رفع مزاحمت ترس او را از بین ببرند.

نواقص جسمی ـ برخی از ناراحتی‌های کودکانی که به مدرسه علاقه نشان نمی‌دهند مربوط به نقصی است که در یکی از اعضاء آنها وجود دارد، بنابراین نمی‌توانند درس را به خوبی فرا بگیرند و تکالیف خود را انجام دهند. مثلاً ممکن است چشم کودک ضعیف بوده و نتواند نوشته‌های روی تخته کلاس یا کتاب را به‌خوبی بخواند که این مساءله می‌تواند موجب عقب‌ماندگی او از درس شده و در علاقه‌مندی‌اش به مدرسه تاءثیر بگذارد.

والدین می‌توانند از طرز خواندن او و اینکه نوشته‌ها را با چه فاصله از صورت خود نگاه می‌دارد یا توجه به اینکه پس از مدتی مطالعه آیا دچار سردرد می‌شود یا خیر؟ و... ناراحتی او را پیدا کنند و با کمک چشم‌پزشک مشکل او را برطرف سازند.

برخی دیگر ممکن است از نظر شنوایی دچار اشکال باشند و گفته‌های معلم را به‌خوبی درک نکنند. این عده با سؤالات پی‌درپی از آموزگار یا پدر و مادر نشان می‌دهند که مطالب را به‌درستی نمی‌شنوند که در چنین مواقعی والدین می‌توانند با دقت لازم به وسیله متخصص شنوایی این نقیصه را رفع نمایند.

برخی بچه‌ها از بودن در جمع خجالت می‌کشند و نمی‌توانند دوستانی برای خود پیدا کنند که این مسأله باعث احساس تنهایی و بی‌علاقگی آنها به مدرسه می‌شود

عده‌ای از کودکان نیز دروس را خوب درک نمی‌کنند، زیرا حافظه آنها ضعیف است و دچار فراموشی می‌گردند، بنابراین چون نمی‌توانند به سؤالات معلم به‌خوبی جواب بدهند عصبانی و ناراحت می‌شوند. یا آنکه علل دیگری موجب عدم یادگیری آنها می‌باشد.

در این صورت والدین می‌توانند با مراجعه به روان‌پزشک تا حد امکان او را مستعد درس خواندن کرده و به مدرسه علاقه‌مند سازند.

سخت‌گیری آموزگار ـ برخی از اطفال از معلم خود ناراضی هستند و او را بداخلاق یا سخت‌گیر می‌دانند. ممکن است آموزگار بخواهد شاگردان را باانضباط لازم تربیت کند یا آنکه واقعاً رفتار مناسبی نداشته و با اندک اشتباهی از طرف بچه‌ها آنان را مورد توبیخ قرار می‌دهد. بدین جهت والدین باید دقیقاً به این امر رسیدگی و با تماس با مدرسه و معلم، وضع رفتار و روابط معلم و محصل را به‌خوبی بدانند و در صورتی که خشونت و سخت‌گیری آموزگار موجب ناراحتی و نارضایتی طفل آنها می‌باشد راه‌حلی برای آن پیدا نمایند.

خاطرات روان پزشک

یک ماموریت، یک فراموشی و یک ماجرا

جاسوسی در سردسیر

دکتر بهمن بهروزی

فراموشخانه

برای ذهن نامهای گوناگونی قائل شده‌اند و یکی از معمول‌ترین و رایج‌ترین عناوین برای ذهن همانا فراموشخانه است. یکسوی ماجرای ذهن این است که دارای بخشی است به نام حافظه که بسیاری از تصمیمات و اعمال روزمره ما به کمک حافظه انجام می‌گیرد. در مورد بسیاری از انگیزه‌ها و رفتارها نیز حافظه نقشی مهم را ایفا می‌کند و درواقع آنها را عملی می‌سازد. درحقیقت در تمام مراحل زندگی ما حافظه به عنوان منبع اطلاعاتی ما به عنوان یک پدیده زیربنایی، یکی از مهمترین مسوولیت‌ها را برعهده دارد. اما سوی دیگر ماجرا این است که اگر حافظه ما دچار مشکل شود و یا در سیستم کاری آن نقصانی ایجاد شود، آنگاه ما به همان نسبت در تمام وجوه زندگی خود دچار اشکال می‌شویم. مشکلات حافظه هم برخی اوقات براثر بیماریهای مختلفی که می‌توانند روی حافظه تأثیر داشته باشند، به‌وجود می‌آیند. مانند بیماری «ام.اس» و یا پارکینسون و امثال آنها. در پاره‌ای از موارد هم اتفاقات و سوانح براثر ضربه‌ای که به مغز و بخش حافظه وارد می‌کنند، باعث تخریب در حافظه می‌شوند و سرانجام شوکهای ناگهانی و روحی که به انسان وارد می‌شوند نیز می‌توانند روی حافظه و عملکرد آن اثر تخریب کننده داشته باشند. اما ما وقتی که با فردی که حافظه خود را از دست داده مواجه می‌شویم، به غیر از مورد بیماری که به وسیله آزمایشهای مختلف آن را شناسایی می‌کنیم، در سایر موارد در شناسایی دلیل از دست دادن حافظه در شخص دچار اشکال می‌شویم، چرا که خود شخص به خاطر مشکل در حافظه‌اش نمی‌تواند به ما در این شناسایی کمک کند و با ناشناخته ماندن ریشه و دلیل از دست رفتن حافظه، درمان هم نمی‌تواند با قاطعیت صورت گیرد. برای تشریح بهتر به پرونده جالب «آیریس جیسون» می‌پردازیم.

آیریس

آیریس در هنگامی که به نزد ما آورده شد، ۲۷ ساله بود. در پاییز ۱۹۹۰ دو مرد و دو زن که بسیار هم شیک و خوش لباس بودند، آیریس جیسون را که از نظر جسمانی کاملاً سالم به نظر می‌رسید به جهت از دست دادن حافظه به نزد ما آوردند. یکی از زنهای همراه که میانسال به نظر می‌رسید و مشخص بود که در میان همراهان دیگر از مقام و مرتبه بالاتری برخوردار است، کارت خود را به ما نشان داد که روی آن نام **پاملا جفریس** حک شده بود. اما آنچه که برای ما جلب توجه می‌کرد سازمانی بود که کارت به آن تعلق داشت و با حروف اختصاری N-S-C مشخص شده بود. ما می‌دانستیم که این حروف اختصاری به معنای سازمان امنیت ملی است که یکی از شاخه‌های سازمان سیا است و معمولاً مستقل عمل می‌کند.

پاملا جفریس به خونسردی اما با لحنی جدی و محکم به ما گفت:

«آقایان، آیریس جیسون دچار فراموشی عمومی شده، تا آنجا که حتی نام خود را به‌خاطر نمی‌آورد. متخصصانی که خود ما در سازمان دراختیار داریم، چند روزی روی او کار کردند و اما پیشرفت چندانی در امر معالجه آیریس نداشتند. به جهت حساسیت جریان ما به هر قیمتی که شده باید بتوانیم حافظه آیریس را به او بازگردانیم چرا که اطلاعات مهمی در آن نهفته است که اگر به دست انسانهای ناباب بیفتد، امنیت کشور دچار مخاطره خواهد شد. در مورد اینکه او چگونه دچار فراموشی شده، از آنجا که برای شما از نظر علمی دانستن این موضوع اهمیت دارد، فقط می‌توانم بگویم که درحین عملیاتی که متأسفانه از قبل لو رفته بود، او احتمالاً دچار ضربه وارده به مغز شده است و دیگر اطلاعاتی در این مورد در دست نداریم. فراموش نکنید که آیریس یک مورد کاملاً محرمانه در دست شما است و فقط پزشکان معالج که شماها هستید از اصل ماجرای او آگاه هستید، سایر کارکنان آسایشگاه به هیچ‌وجه نباید از وضعیت شغلی آیریس آگاه شوند و فراموش هم نکنید که هر حرف و صحبتی را هم که تصادفی از آیریس شنیدید نباید در هیچ کجا آن را تکرار کنید. چرا که ممکن است آن حرفها حاوی اطلاعات مهمی باشند.»

آنگاه پاملا جفریس درحالی که به یکی از مردهایی که به همراه داشت اشاره می‌کرد، چنین ادامه داد: «ضمناً آقای ویلیامز را به شما معرفی می‌کنم. او از حالا به بعد رابط شما با ما خواهد بود. ویلیامز همه روزه به مدت دو ساعت به عنوان عموی آیریس از او بازدید خواهد کرد و هر کار و پیامی هم که شما برای ما داشتید، می‌توانید به ویلیامز بگویید و او بلافاصله می‌داند که چگونه با ما ارتباط برقرار کند. البته ما به شما اختیار می‌دهیم که به هر طریقی که لازم می‌دانید برای معالجه او اقدام کنید و از هر ابزاری که مناسب می‌دانید برای انجام این مهم استفاده کنید. حتی هیپنوتیزم و امثال آن هم اشکالی ندارد. فقط هنگامی که آیریس زبان به سخن باز می‌کند، باید مطمئن شوید که گوش غریبه‌ای در اطراف نباشد. فقط دوباره روی محرمانه بودن پرونده آیریس تأکید می‌کنم. پس از حالا به بعد این شما و این هم آقای ویلیامز و امیدوارم که موفق باشید.»

> ... آیریس همه چیز را فراموش کرده بود. او به دنبال به دست آوردن حافظه‌اش بود اما نمی‌دانست آنچه که به یاد می‌آورد، می‌تواند برایش زیان‌بار باشد

پس از سخنان پاملا جفریس و خداحافظی او و همراهانش، ما لختی بهت‌زده به یکدیگر خیره ماندیم و در عجب بودیم که چگونه پای ما به چنین شرایط حساسی رسیده بود. اما سرانجام بر خود مسلط شدیم و به‌خود گفتیم که این هم وظیفه‌ای است مانند سایر وظایف و برای ما هیچ فرقی بین آیریس و سایر بیمارها در آسایشگاه وجود ندارد. پس از رفتن پاملا جفریس و همراهانش، ویلیامز در آسایشگاه باقی ماند تا از ترتیبات بستری شدن آیریس و وضعیت اتاق او و سایر مسائل، آگاه و مطمئن شود و سپس او هم خداحافظی کرد و ما درمان را آغاز کردیم.

روند بازگشت ذهن

ما باید ذهن آیریس را مانند عقربه ساعتی که در جهت عکس حرکت کند، به سوی اتفاقی که در درجه اول باعث بروز مشکلات در حافظه او شده بود، باز می‌گرداندیم و با بازسازی لحظات مختلف، روند بازگشت ذهن او را به کارایی معمول بنیانگذاری می‌کردیم. اما همین هم کاری بسیار مشکل بود. بخصوص در مورد آیریس ما با بخش ناخودآگاه ذهن او هم مواجه بودیم. بخشی که در آن احتمالاً فقط سکوت یا سری و محرمانه بودن همه چیز را تحت کنترل گرفته بود، بنابراین ضمیر ناخودآگاه در آیریس کمکی برای ما محسوب نمی‌شد، درحالی که در موارد مشابه ما از بخش ناخودآگاه برای راهنمایی ذهنیت خودآگاه در بیمار، استفاده می‌کردیم و زودتر هم به نتیجه می‌رسیدیم، اما در آیریس این امتیاز از ما گرفته شده بود. بنابراین، ما همه روزه سعی می‌کردیم در دو نوبت به آیریس بپردازیم. یک نوبت را ما با حرف زدن با او سپری می‌کردیم و به او یادآوری می‌کردیم که کیست، نامش چیست، چند سال دارد و امثال آنها و درواقع یک مکالمه معمولی را با او انجام می‌دادیم، با این فرق که اطلاعاتی را در مورد خودش به او می‌دادیم و سعی می‌کردیم حرف زدن و در مکالمه شرکت کردن را در او تشویق کنیم چرا که اختلاط با مردم و ارتباط برقرار کردن برای کسی که دچار فراموشی شده، به نوعی حافظه و ذهن او را تحریک می‌کند. نوبت دوم را معمولاً با تمرین‌های آرامبخش سر می‌کردیم و از اقسام این‌گونه تمرین‌ها استفاده می‌کردیم از یوگا گرفته تا عالم خلسه و شمارش معکوس و یا ذکر گرفتن و سرانجام هم هیپنوتیزم که بخش اصلی را در تمرین‌های آرامبخش تشکیل می‌داد. آقای ویلیامز هم مطابق برنامه هر روز دو ساعت به ملاقات آیریس می‌آمد و از آخرین پیشرفتها آگاه می‌شد و بدین ترتیب زمان سپری می‌شد.

یادآوری

پیشرفت‌ها در مورد آیریس بسیار ناچیز بود و به‌مراتب کمتر از آن بودند که خودمان انتظار داشتیم. اما پس از چند هفته در بعدازظهر یک روز ناگهان یکی از پرستارهای شیفت بعدازظهر، سراسیمه جلسه هفتگی پزشکان را قطع کرد و به ما گفت که آیریس به سخن آمده و به نظر می‌رسد که هذیان‌گویی می‌کند. ما که از حساس بودن آنچه که ممکن بود آیریس بر زبان آورد آگاه بودیم، دستور دادیم که آیریس را به سرعت به اتاق ما بیاورند. جریان این بود که بعدازظهرها همه روزه زمان تماشای برنامه‌های تلویزیونی به صورت دسته‌جمعی می‌رسید و

بیماران در سالن جمع شده و به تماشای برنامه‌های تلویزیون می‌پرداختند و معمولاً فیلم سرگرم کننده‌ای هم برای آنها انتخاب می‌شد. در آن بعدازظهر آیریس هم در جمع بیماران در سالن نشسته بود و اتفاقاً فیلم «بالاتر از خطر» که یک فیلم حادثه‌ای / جاسوسی بود از تلویزیون نمایش داده می‌شد. آیریس با دیدن صحنه‌های فیلم گویی در ذهن خود به ارتباطهایی برخورده بود و ابتدا آهسته آهسته و سپس با صدای بلند شروع به صحبت کرده بود که از دیدگاه پرستار که به واقعیت ماجرا در مورد آیریس آگاه نبود، هذیان‌گویی جلوه کرده بود.

ماجرای آیریس

آیریس حتی در زمانی که به نزد ما آورده می‌شد هم صحبت کردن را متوقف نکرده بود، گویی احساس می‌کرد که اگر حرف نزند، دوباره خاطرات از ذهن او خارج شده و به فراموشی مبتلا می‌شد، اما ما می‌دانستیم که واقعیت غیر از اینها بود. و این صحنه‌های فیلم بود که در ذهن او تداعی ایجاد کرده بود و بدون تردید یکی از صحنه‌ها کاملاً به خاطرات او شباهت داشت که آن را در ذهن آیریس دوباره متولد کرده بود. ما نمی‌خواستیم تا آیریس را از حرف زدن بازداریم و از طرفی هم بدون حضور ویلیامز ممکن بود در این مورد به اشکال برخورد کنیم، اما سرانجام سلامتی آیریس را در درجه اول اهمیت قرار دادیم و به او میدان دادیم تا او همچنان حافظه خود را تخلیه کند، چرا که بدین‌سان به بهبودی کامل نزدیک‌تر می‌شد. آیریس به محض دیدن ما کلمه خیانت را چند بار به‌کار برد و مرتباً می‌گفت: «به من خیانت کردند... به من خیانت کردند...» آنگاه آیریس از آغاز ماجرای خود را بیان کرد که در زیر به شمه‌ای از آن می‌پردازیم.

آیریس جیسون، دختر معمولی از یک زندگی و خانواده‌ای در حد متوسط بود. پدر و مادر و دو برادرش در مزرعه‌ای واقع در آیوا زندگی می‌کردند و از چند نسل قبل با کشاورزی روزگار می‌گذراندند، ضمن آنکه علاقه فراوانی هم به این حرفه داشتند. تنها آیریس درمیان آنها مقاومت نشان می‌داد. برخلاف پدر و مادر و دو برادرش که آنها هم پس از پایان دبیرستان کار در مزرعه را ترجیح دادند، آیریس به کتاب و معلومات علاقه خاصی داشت بخصوص او به زبانهای خارجی و فراگیری آنها عشق می‌ورزید. پدر آیریس که متوجه استعدادهای دخترش شده بود، ترجیح داد که از او نخواهد تا مثل بقیه خانواده کار کشت و زرع را دنبال کند و برای او فرصت و زمینه ایجاد کرد تا پس از پایان دبیرستان به شهر بزرگی چون شیکاگو نقل مکان کند و در دانشگاه مشغول تحصیل شود. آیریس در دانشگاه N.W در شیکاگو رشته مورد علاقه‌اش زبان‌شناسی را انتخاب کرد و مشغول تحصیل شد، ضمن آنکه در کنار آن هم به فراگیری زبانهای فرانسه، آلمانی و روسی مشغول شد. او در دانشگاه یکی از بهترین دانشجویان محسوب می‌شد و در سال آخر تحصیل بود که سازمان امنیت ملی که همواره در دانشگاهها به دنبال کشف بهترین و بااستعدادترین مغزها است، با او به مکاتبه پرداخت و مزایای خدمت در چنین سازمانی را مرتباً به عنوان عامل گول‌زننده برای او برشمرد. تا اینکه سرانجام آیریس هم مانند بسیاری از مغزهای دیگر نتوانست مقاومت کند و جذب سازمان امنیت ملی شد. بخصوص اینکه تبحر و مهارت آیریس در زبان روسی بود که مورد توجه سازمان قرار گرفته بود، به ویژه آنکه در آن زمانها اوج جریان فروپاشی کمونیزم بود و سازمان فعالیت‌های مضاعفی را درپیش گرفته بود و نیاز مبرمی به انسانهای زرنگ و هوشمندی داشت که به زبان روسی هم مسلط باشند و بدین ترتیب آیریس برای آنها ارزش ویژه‌ای را نشان داده بود.

به هرحال پس از جذب آیریس او را به سرعت تحت تعلیمات فشرده قرار دادند، غافل از آنکه آیریس با همه استعداد و هوشمندی یک دختر ساده از خانواده کشاورز و اهل آیوا بود و به چند سال تعلیم و آموزش نیاز داشت تا از حال و هوای ذهن خود خارج شود، اما به جهت حساسیت اوضاع و عجله‌ای که سازمان داشت، پس از یکدوره سه ماهه تصمیم گرفته شد تا آیریس به اولین رشته عملیات خود اعزام شود. آیریس که خودش هم هیجان‌زده شده بود و واقعیت را با فیلم‌های سینمایی که مشاهده کرده بود درهم آمیخته بود، با میل و رغبت، مأموریت را پذیرفت. مأموریت آیریس این بود که همراه با دو تن از همکاران خود با پاسپورت و نام جعلی وارد روسیه شود و مقدار هفت میلیون دلار پول را به یک منبع فعال که در داخل روسیه مشغول عملیات بود، تحویل دهد. آیریس نمی‌دانست که هرجا پول آنهم به میزان هنگفتی درمیان باشد، دکان فساد و تقلب و خیانت هم وجود دارد. آیریس و همکارانش بدون مشکل وارد روسیه شدند و بخش اول عملیات را که ایجاد ارتباط با آن شخص بود با موفقیت انجام دادند و فقط بخش دوم عملیات که تحویل پولها بود باقی مانده بود. بدین ترتیب قرار و مدارها گذاشته شد و آیریس و دو همکارش خود را به مکان ملاقات در شهر خارکف که وعده‌گاه بود رساندند و در انتظار ایجاد ارتباط بودند که ناگهان همه چیز تیره و تار شد...

خیانت

وقتی که طرف مقابل یعنی طرف روسی در مکان ملاقات ظاهر شد، آیریس متوجه شد که او فاقد علامت شناسایی است که فقط در سازمان به آیریس اطلاع داده بودند. در اینگونه مواقع سازمان همیشه برای جلوگیری از هرگونه کلک و ریای احتمالی نوعی علامت را فقط برای یکی از عوامل خود به عنوان اثبات کننده هویت برای طرف مقابل درنظر می‌گیرد و این هم به خاطر جلوگیری از هرگونه تبانی است. آیریس دستور داشت که اگر علامت مشخص را در طرف ملاقات ندید باید از دادن پولها شانه خالی کند و محل را ترک کند. البته پولها دراختیار آیریس نبود و قرار بر این بود که در صورت شناسایی آنگاه محل اختفای پولها را آیریس برای طرف مقابل فاش کند. در آن لحظه که آیریس متوجه شد که طرف ملاقات فاقد علامت مشخصه است به بهانه‌ای خیال بازگشت از محل ملاقات را داشت که در میان تعجب بسیارش متوجه شد که یکی از همراهانش راه را بر او بست و در همان لحظه هم ضربه‌ای بر سرش اصابت کرد و دیگر هیچ متوجه نشد. اما آنگونه که متخصصان در سازمان امنیت ملی برای بازگرداندن حافظه به ذهن آیریس برایش شرح داده بودند، او مابقی ماجرا را نیز می‌دانست. پس از آنکه طرف روسی ضربه را بر سر آیریس وارد آورد، همکار دومی که همراه آیریس آمده بود ناگهان تردستی کرده و اسلحه خود را بر روی آن دو نفر یعنی طرف قلابی روسها و همکار خیانتکارش گرفته و آنها را تهدید به مرگ کرده بود و آنها نیز می‌دانستند که در اینگونه مواقع تهدیدها توخالی نیست، بنابراین آنها از دستور فرد اسلحه به دست که درحقیقت جان آیریس را نجات داده بود، با طناب دست و پای یکدیگر را بستند و آنگاه، همکار آیریس، او را که بی‌هوش بود از محل ملاقات خارج کرد و با قفل و زنجیر درب محل ملاقات را نیز بر روی خیانتکاران بست. آنگاه او که از قبل دستورات خود را در موارد مختلف می‌دانست، به سرعت خود را به خانه امن رساند و در آنجا پس از آنکه آیریس به هوش آمد (البته بدون حافظه) هردو به وسیله کشتی از بندرگاه خارکف خارج شده و خود را در دریا به زیردریایی که وظیفه تحویل گرفتن آنها را داشت رساندند و سلامت به خانه بازگشتند.

اصل ماجرا هم این بود که همکار آیریس که برق هفت میلیون دلار چشم او را کور کرده بود، از قبل برنامه‌ریزی کرده بود تا با همکاری یک روسی، که خود را طرف ملاقات جا زده بود، هفت میلیون دلار را تقسیم کرده و به نقطه‌ای دوردست در کره خاکی فرار کرده و تا ابد به خوبی و خوشی زندگی کنند که البته تیر آنها به سنگ خورد.

تصمیم آیریس

چند ساعت پس از بازگشت حافظه آیریس، پاملا جفریس و همراهانش دوباره به آسایشگاه بازگشتند تا او را به همراه خود ببرند. اما درنهایت تعجب آنها این آیریس بود که سر باز زد و با لحنی رک اما صمیمی به پاملا گفت: «خانم جفریس، من دنیای زیبای پدر و مادرم را در مزرعه ذرت ترک کردم تا انسان بهتری شوم و از استعدادهای خود بهره لازم را داشته باشم، اما در عوض با دنیایی دروغ، تقلب، ریا و حتی آدم‌کشی و آدم‌ربایی آشنا شدم. دنیایی که تصور می‌کردم فقط در فیلم‌های سینمایی وجود دارد، اما آن را واقعیتی کوبنده و متأثرکننده یافتم. من هرگز نمی‌خواستم جزئی از دنیای شما باشم بلکه می‌خواهم همان سادگی مزرعه‌داران را باور کنم، چرا که با آنها خوشبخت‌ترم. در مورد مسائل محرمانه و رازها نیز نگران نباشید، من هیچ کجا آنها را بر زبان نمی‌آورم و درواقع خیلی هم خوشحال می‌شوم تا بتوانم آنها را فراموش کنم. بنابراین با کمال تشکر از اینکه امکانات را به من دادید. لطفاً استعفای مرا بپذیرید.»

بقیه در صفحه ۵۵

ماشین حساب عشق

براساس سرگذشت: لادن

تهیه و تنظیم از: محسن طیب

- یعنی که می‌تونه باشه؟ لابد مامانه... غیر از اون هیچکس به فکر من نیست که...

در همین افکار بودم که در باز شد و «او» داخل آمد. با دیدنش زبانم بند آمد، نمی‌دانستم چه بگویم که او گفت: «سلام» نمی‌دانستم چه بگویم؟ نمی‌دانستم باید چه پاسخی بدهم؟ که یکمرتبه منفجر شدم:

- واسه چی اومدی اینجا؟ که تحقیرم کنی؟ که بگی هرچی گفته بودی درست از آب درآمد؟ آره، می‌خوای خاکسترم کنی؟ ولی من خیلی بدبخت‌تر از اون هستم که فکرش‌رو بکنی... پس برو... تورو خدا برو...

اینها را گفتم و سر پایین انداختم و اشک ریختم و از لابلای بلور اشکهایم، همه هفت ماه گذشته زندگی‌ام پیش چشمانم زنده شد...

* * *

- همه مادرهای عالم خدا خدا می‌کنند که بهترین مرد دنیا نصیب دخترشون بشه، اون وقت مادر ما اصرار داره که من زن این «ماشین حساب» بشم و...

مامان مثل همیشه که هیچوقت توی حرف کم نمی‌آورد، دستهای کف‌آلودش را زیر شیر آب گرفت و بی‌آنکه ظرفهای نیم‌شورش را آب بکشد، آمد و رخ به رخ من روی صندلی، سر میز آشپزخانه نشست و آن ادا و اطوار معروف را به صدایش داد و گفت:

- اِه... از کی تا حالا شده «ماشین حساب»؟ چطور شب اَول که اومده بود خواستگاری‌ات، از هول‌ات با استکان‌های خالی اومدی توی اتاق؟ یادت رفته بعد از رفتنشون تا صبح، برای صد و بیست و چهار هزار پیغمبر نذر و نیاز کردی که چشمش گرفته باشدت؟ چطور حالا همان «سینا» که به نظرت فوق‌العاده باشخصیت بود، شده «ماشین حساب»؟

می‌دانستم از پس زبان مامان برنمی‌یام... به همین خاطر گفتم:

- اون موقع عقلم کار نمی‌کرد مادر... چطوری بگم مادر؛ من از این مردهایی که توی زندگیشون مثل یک «ماشین حساب» دقیق هستند خوشم نمیاد. این آقا «سینا»ی شما اصلاً معنی احساس‌رو نمی‌فهمه! لابد الان هم اگه می‌خواد زن بگیره، واسه اینه که باید بگیره! مادر من دنبال زندگی با عشق هستم، می‌فهمی مادر؟

مادر سرش را به چپ و راست تکان داد و گفت:

- نخیر... کور بشه مادری که تخم و ترکه خودش‌رو نشناسه، بگو زیر سرت بلند شده و چشمت به اون بچه قرتی - پرهام - افتاده...

برای اینکه بحث را تمام کنم گفتم:

- اصلاً فکر کن اینطوری باشه... مگه گناهی کردم مادر؟ یعنی من حق ندارم مرد زندگی‌ام‌رو خودم انتخاب کنم؟

مادر که این بار قصد داشت حرف آخر را بزند، دستم را گرفت تا از آشپزخانه بیرون نروم و بعد گفت:

- چرا... حق داری، ولی حق نداری با احساسات و شخصیت یک جوان باشرف و خانواده‌اش بازی کنی! وانگهی؛ باشه، میگی دوست داری با پرهام عروسی کنی؟ بسم‌ا... پس همین فردا باید بیاد خواستگاریت... بدبخت چرا نمی‌فهمی؟ اون پسره فقط می‌خواست تورو تیغ بزنه که زد؛ سه، چهار ماه با اون خواهر معلوم‌الحالش دور و برت پلکیدند و حالا که حسابی جیبت‌رو خالی کردند و تمام پس‌انداز سه سال کار کردنت‌رو ازت گرفتند، می‌خوان از سر بازت کنند... چرا نمی‌فهمی لادن؟

مادر که اینها را گفت مغزم آتش گرفت. وقتی به حرفهایش فکر می‌کردم می‌دیدم حق با اوست؛ اما طوری عاشق پرهام بودم که حتی فکر هم نمی‌کردم او آدم بدی باشد! از طرف دیگر دلم برای سینا نیز می‌سوخت؛ اگرچه او اصلاً شبیه آن مرد رؤیاهایم نبود! سینا بیشتر شبیه یک ماشین حساب بود که انگار در زندگی‌اش معنی احساس و عشق را هرگز نفهمیده بود و در عوض پرهام؛ هر وقت او را می‌دیدم زندگی برایم قشنگتر می‌شد! ولی پس چرا به خواستگاری‌ام نمی‌آید؟ مگه بهم قول نداده بود؟ و مگر با همین قول و قسم‌هایش نبود که مرا نیز فریب داد؟ نکند حق با مادر باشد؟ نکند پرهام واقعاً نخواهد با من ازدواج کنه؟ آن وقت با این ننگی که بالا آورده‌ام چه کنم؟ آن وقت چه جوابی به خانواده‌ام می‌توانستم بدهم؟ در آن صورت سینا را نیز از دست می‌دادم؛ کدام مردی حاضر می‌شود با دختری که «دختر نیست» ازدواج کند؟ آن هم دختری مثل من که درست در ایام «بله - برون» حیثیت خود را از دست دادم؟

این فکرها طوری مثل خوره مغزم را خورد که تصمیم گرفتم همان لحظه به خانه خواهر پرهام، یعنی «پروانه» بروم؛ می‌دانستم اصلاً دوست ندارد بی‌خبر به خانه‌اش بروم. اما امشب باید تکلیفم را با او روشن می‌کردم! اگر «پروانه» دلش به حالم می‌سوخت، امکان نداشت پرهام به او «نه» بگوید. و مطمئن بودم که پروانه از من حمایت می‌کند. هرچه باشد او خودش دختر است و خوب می‌داند یک دختر وقتی «گوهر عفت» خود را از دست بدهد یعنی چه؟

بی‌خبر از مادر زدم بیرون و با یک تاکسی دربست خودم را به خانه «پروانه» رساندم. در بین راه مدام حرفهای سینا به یادم می‌آمد؛ سه روز قبل، بی‌آنکه تمام حقیقت را به او بگویم، فقط با این نیت که دست از سماجت‌اش بکشد و دیگر پیگیر ازدواج با من نباشد [تا خانواده‌ام نیز بهم فشار نیاورد] به دروغ در مورد پرهام اینطور گفتم: «قبل از اینکه شما به خواستگاری‌ام بیای، با برادر یکی از همکلاسیهای دوران دبیرستانم قرار ازدواج گذاشته بودیم، اما اون یکسال به ژاپن رفت و من هم که فکر می‌کردم دیگه برنمی‌گرده، به خواستگاری شما جواب مثبت دادم، اما حالا پرهام برگشته و می‌خواد با من ازدواج کنه و من هم...»!

سینا اما، برخلاف انتظارم که فکر می‌کردم با شنیدن آن حرف دیگر به من فکر هم نمی‌کند، در جوابم گفت: «شما مطمئن باشین آدم‌هایی مثل اون کسی که شما میگین، معنی عشق‌رو نمی‌فهمند که یکسال بی‌خبر می‌گذارند و میرن... ولی من واقعاً عاشق تو هستم لادن...»!

به خودم که آمدم جلوی در آپارتمان پروانه ایستاده بودم. چراغ روشن بود ولی هیچ صدایی به گوش نمی‌رسید. نمی‌دانم چرا تصمیم گرفتم با کلیدی که در روزهای سیاهی و نکبت!! پرهام بهم داده بود [تا بدون دردسر به سراغ او بروم] در را باز کنم؟ حتی دستم تا روی زنگ هم رفت، اما منصرف شدم و کلید را داخل قفل انداختم و در را باز کردم و داخل خانه شدم و... از آنچه می‌دیدم، بیشتر از اینکه شرم کنم حیرتزده شدم؛ پرهام و پروانه روی تخت و«....»! مغزم داشت گر می‌گرفت. آن دو نیز فقط خیره‌ام بودند. دقیقه‌ای هر سه به همین حال بودیم تا بالاخره پروانه سکوت را شکست و با یکی از همان فریادهایی که تن را می‌لرزاند سرم داد زد:

- کی به تو اجازه داد بدون در زدن وارد خونه بشی... اینجا که طویله نیست همینطوری سرت‌رو انداختی پایین و اومدی تو...

حرفهای پروانه را می‌شنیدم، اما برایم مهم نبود. آنچه اهمیت داشت آن صحنه کثیفی بود که می‌دیدم! و بی‌اختیار زمزمه کردم: «شما... شماها چی هستین؟ مگه... مگه شما خواهر و برادر نیستین که...»

صدای قهقهه مستانه پرهام خانه را پر کرد و پشتبندش گفت: «تو واقعاً بی‌شعوری لادن... خواهر و برادر کیه؟ یعنی واقعاً توی این چند ماه نفهمیدی که اینها تمامش یک بازیه؟ چقدر تو احمقی دختر؟»

من که معنی حرفهایش را نمی‌فهمیدم همینطور هاج و واج نگاهش می‌کردم. تا اینکه پروانه از جا برخاست و آمد روبرویم ایستاد و با لحنی که تا آن روز از او ندیده بودم گفت: تو چقدر ساده‌ای بچه؟ یعنی تو واقعاً در این مدت حالی‌ات نشد که من و پرهام زن و شوهریم؟ لااقل توی این یکماه آخر - که به پرهام پیله کردی بیاد خواستگاری‌ات - ما دوتا خیلی سعی کردیم توی اون مغز آهک گرفته‌ات فرو کنیم که قضیه چیه؟ اما تو طوری عاشق سینه چاک شوهر من!! شده بودی که هیچی حالیت نبود؛ پس بگذار خیالت‌رو راحت کنم لادن جون! من و پرهام زن و شوهریم و خواهر و برادر نیستیم... اسم من هم پروانه نیست و «لیلا» است [واسه این اسمم‌رو می‌گذارم پروانه که احمقهایی مثل تو از روی حروف اول اسممان واقعاً فکر کنند زن و شوهریم] کاسبی ما هم همینه که دیدی؛ من به اسم خواهر با پرهام توی شهر می‌چرخیم و دخترهای ساده و خر و احمقی مثل تورو پیدا می‌کنیم، ابتدا من با اونها دوست میشم و بعد به عنوان یک خواهر، تو و امثال تورو برای برادرم! خواستگاری می‌کنم و چون پرهام - شوهر عزیز من - خوش قیافه و جذاب هست، قاپ دخترهارو می‌دزده و جواب مثبت می‌گیریم و بعد از این تازه کار ما شروع میشه؛ یعنی تیغیدن دخترها! حالا اگر این وسط اگر پرهام دوست داشت غیر از پول، از دختر بیشتر استفاده کنه، من اعتراضی نمی‌کنم، چرا که من و شوهرم توافق داریم، یعنی همان حقی که پرهام داره، من هم دارم! البته تو از همه دخترها احمق‌تر بودی، چون معمولاً وقتی ما جیب دخترهارو خالی می‌کنیم،

اونها خیلی زود می‌فهمند که قضیه چیه و خودشون غیب میشن، ولی تو...

احساس می‌کردم دارم قطره قطره ذوب می‌شوم. حس می‌کردم دارم یک کابوس هولناک می‌بینم... ناخودآگاه و از سر بدبختی نالیدم: «ولی... ولی تکلیف من چی میشه؟.. من دیگه دختر نیستم...»

پرهام خنده بلندی کرد و آمد روبرویم ایستاد و گفت: «دیگه شلوغش نکن لادن... البته اگر دلت بخواد، می‌تونی با ما کار کنی، در غیر اینصورت بهتره از اینجا گم بشی و دیگه هم اینطرفها نبینمت...»

ماتم برده بود. نمی‌توانستم باور کنم که این دو ابلیس وجود خارجی دارند.

ـ حالا هم کلیدرو بده و زودتر از اینجا گم شو...

این را پروانه گفت، ولی من هنوز خیره پرهام بودم. کلید در ورودی توی دستم داغ شده بود. نمی‌دانستم چه می‌کنم، فقط یک لحظه تصمیم گرفتم همه خشم خود را خالی کنم و همان یک لحظه کافی بود تا کلیدی را که توی دستم بود، با تمام زوری که داشتم توی چشم راست آن زن ابلیس صفت فرو کنم و... حتی خود پروانه نیز ـ انگار ـ تا چند لحظه نفهمید چه اتفاقی افتاده که نگاهم کرد و بعد چنان ضجه‌ای سر داد که من نیز به خودم آمدم؛ و بعد فریاد بهت‌زده پرهام ابتدا به گوشم رسید و سپس مشت سنگین‌اش توی صورتم نشست و بعد دیگر هیچ چیز نفهمیدم.

به هوش که آمدم خود را توی بیمارستان دیدم؛ مأموری هم کنارم بود. آن‌سوتر نیز پرهام ایستاده بود و با نفرت نگاهم می‌کرد. کنارش و روی تخت، پروانه ـ یا هر اسم لعنتی دیگری که داشت ـ درحالی که چشم راستش غرق در خون بود و ناله می‌کرد، دراز کشیده بود. دو مأمور نیز بالای سر آنها ایستاده بود [و بعداً فهمیدم که بر اثر فریادهای پروانه که از درد به خود می‌پیچید، همسایه‌ها پلیس را خبر کرده بودند] مأمور پلیسی که بالای سر من نشسته بود وقتی فهمید به هوش آمده‌ام سؤال کرد که آیا می‌توانم به پرسش‌های او در مورد «آنچه پیش آمده» جواب بدهم یا نه؟ من اما، نگاهم و حواسم به پرهام بود که داشت پاسخ همین سؤال را به مأمورانی که بالای سر او و پروانه ایستاده بودند، می‌داد. و گفت:

ـ این دختر قاتله... جانیه... دیوونه است... از مدتها قبل عاشق من شده بود... ده بار بهش گفتم من زن دارم، ولی باور نمی‌کرد! تا اینکه امروز، واسه اینکه بهش ثابت کنم متأهلم، آوردمش توی خونه تا زنم‌رو ببینه، اما یکدفعه مثل یک گراز وحشی به زن بیچاره من حمله کرد و این بلارو سر چشمش آورد و...

بقیه حرف هایش را نفهمیدم. یکمرتبه خون جلوی چشمانم را گرفت و بی‌آنکه بفهمم دارم چه می‌کنم، سوزن «سرم»ای را که توی دستم بود بیرون کشیدم و حتی قبل از اینکه مأمور بالای سرم بتواند جلویم را بگیرد، مثل همان «گراز»ی که آن پست فطرت می‌گفت، خودم را به او رساندم و سوزن را ابتدا توی صورتش کشیدم و بعد تا آخر فرو کردم توی گونه‌اش و موقعی که احساس کردم چهره زیبا و افسونگر آن شیطان را زخم کرده‌ام، آرام گرفتم و سپس توسط مأموران پلیس راهی بازداشتگاه شدم.

شب همان روز، وکیلی که ـ فکر می‌کردم ـ خانواده‌ام برای من استخدام کرده، به سراغم آمد و موقعی که همه چیز را از زبان من شنید گفت: «متأسفانه لادن خانم شما با دوتا آدم حرفه‌ای طرف هستین، من می‌دانم که شما درست می‌گین، ولی اون زن و شوهر موضوع‌رو طور دیگه‌ای به دادگاه منتقل کردن، حتی پرهام که می‌دونه پزشک قانونی خواهد توانست «بی‌سیرت» شدن شمارو توسط او ثابت کنه، منکر این قضیه نشده و به دادگاه گفته: «خود لادن می‌دانست که من زن دارم و چون همسرم هم موافقه، من حاضرم باهاش عروسی کنم!»

زدم زیر گریه و گفتم: «من با اون کثافت عروسی کنم آقای وکیل؟»

اما آقای وکیل که مرد پخته و باتجربه‌ای بود پاسخ داد: «من می‌دونم که شما تن به این کار نمیدین... ولی اون دوتا مخصوصاً این پیشنهادرو مطرح کردن که شما نتونین ازشون شکایت کنید تا شکایت خودشون‌رو مطرح کنند... راحت بهت بگم لادن خانم... دادگاه برای چشم کور شده پروانه و برای صورت مجروح شده پرهام ـ که تا آخر عمر رد این زخم را به همراه خواهد داشت ـ حدود بیست میلیون تومان «دیه» تعیین کرده، البته من باهاشون صحبت کردم و تا اینجا هفت میلیون تومان ازشون تخفیف گرفتم... ولی شما درحال حاضر چاره‌ای ندارید جز یکی از این دو راه؛ یا زن پرهام بشین [که این کار احمقانه است] و یا این مبلغ‌رو بهشون بپردازید تا اونها هم شکایتشون‌رو پس بگیرند، در غیر اینصورت شما باید زندانی بشین!

حرفهای آقای وکیل که تمام شد، احساس کردم از یک خواب عمیق و یک کابوس ترسناک بیدار شده‌ام. باور نمی‌کردم زندگی‌ام که مثل خیلی از دخترها داشت به ساحل آرامش می‌رسید، اینطور نابود شده باشد؟ با گریه گفتم:

ـ ولی من این پول‌رو ندارم... پدر بیچاره من هم یک کارمند بازنشسته است که حتی برای سیر کردن شکم من و سه تا بچه دیگرش هم مشکل داره... با این حساب یعنی باید زن پرهام بشم؟

آقای وکیل اظهار تأسف کرد و قبل از بیرون رفتن گفت: «توکل به خدا کن دخترجون... همه چیز دست ارحم‌الراحمین است... من فعلاً میرم ولی مطمئن باش دنبال کارت هستم...»

○

یک هفته گذشت. در این مدت فقط دو بار مادر به دیدنم آمده بود و می‌گفت: «پدرت از این بی‌آبرویی مریض شده و فعلاً توی بیمارستان بستریه... تو چیکار کردی دخترم... چرا همه چیزرو نابود کردی؟»

و من که پاسخی نداشتم، فقط اشک می‌ریختم و سکوت می‌کردم تا اینکه در روز نهم بازداشتم، مأموران بهم اطلاع دادند که «ملاقاتی» دارم.

با خودم گفتم: «یعنی کی می‌تونه باشه؟ لابد مامانه... غیر از اون هیچکس به فکر من نیست که...»

در همین افکار بودم که در باز شد و «او» داخل آمد؛ «سینا»! با دیدنش زبانم بند آمد، وقتی گفت «سلام» یکمرتبه منفجر شدم:

واسه چی اومدی اینجا؟ که تحقیرم کنی؟ که بگی هرچی گفته بودی درست از آب درآمد؟... می‌خوای خاکسترم کنی؟ ولی من خیلی بدبخت‌تر از اون هستم که فکرش‌رو بکنی... پس برو... تورو خدا برو...

اینها را گفتم و اشک ریختم که دیدم «سینا» کنار دستم نشست و با همان لحن آرامش‌بخش همیشگی‌اش گفت: «قضیه حل شد... مشکل تمام شد... البته من از مادرتون شنیدم که شما اسمم‌رو «ماشین حساب» گذاشتین! برام جالب بود که چنین لقبی بهم دادین... ولی اشتباه می‌کردین... البته من مثل جوونای امروزی بلد نیستم ادا و اطوار دربیارم و بجای گفتن «دوستت دارم» بگم: «I love you»! ولی... ولی لااقل معنی عشق‌رو می‌فهمم، و شمارو هم ـ که بغیر از این اشتباه آخری ـ دختر پاک و نجیبی بودین، دوست دارم... واسه همین هم مجبور شدم با فروش ماشینم و کلی خواهش و تمنا از اون زن و شوهر خوک صفت، با دادن ۱۰ میلیون تومان رضایتشون‌رو بگیرم... البته نمی‌خوام با این پول عشق شمارو برای خودم بخرم... ولی اگر یکروز فکر کردین که یک ماشین حساب هم می‌تونه عاشق بشه، اون وقت مطمئن باشین که من تا آخر عمر منتظر شما هستم...

نمی‌توانستم باور کنم مردی دارد این حرفها را می‌زند که در همه این هفت ماه حتی از نگاه کردن به من پرهیز می‌کرد! سینا حرفهایش را زد و خواست از اتاق ملاقات بیرون برود که صدایش کردم:

ـ سینا... من لایق این گذشت تو نیستم... منو ببخش و...

اما او حرفم را قطع کرد و گفت: «اصلاً این حرف‌رو نزن... تو هرگز نباید این حرف‌رو بزنی... تو بانوی زندگی من هستی...»

اینها را که گفت بی‌اختیار در دلم چیزی فرو ریخت!

○

امروز درحالی که دارم این نامه را برایتان می‌نویسم که پنج سال از ازدواج من و سینا می‌گذرد و سه ماه قبل صاحب دومین فرزند شده‌ایم. آری، من حالا آموخته‌ام که حتی «ماشین حساب» نیز معنی عشق را می‌فهمد!

دوستی‌های خیابانی

ااز معضلات فرهنگی امروز جامعه ایرانی، ایجاد رابطه دختران و پسران جوان پیش از ازدواج است که به‌اصطلاح «دوستی‌های خیابانی» نامیده می‌شود. روابطی که هدف افراد ایجادکننده‌اش، ازدواج عنوان می‌شود، ولی در عمل تنها درصدی از آنان زندگی موفق و ایده‌آلی را تشکیل داده‌اند. کاملاً مشخص و محسوس است که بیشترین آمار طلاق اختصاص به افرادی دارد که برای انتخاب همسر به روش سنتی (انتخاب و تاءیید توسط والدین) عمل نکرده‌اند و خود به تنهایی وارد این میدان مهم و حساس شده‌اند. درحالی که اگر کار را به بزرگترها واگذار می‌کردند چه‌بسا موفق‌تر و خوشبخت‌تر می‌بودند.

به هرحال این از معایب دوستی‌های خیابانی است که از نقش والدین در انتخاب همسر کاسته و جوانان نیز با توجه به عدم تجربه کافی غالباً انتخاب و تحلیل درستی نخواهند داشت و وقتی به این نکته پی خواهند برد که شکست و ناکامی را تجربه نماید، درحالی که فی‌النفسه زمانی که دو انسان، بدون هیچ تعهدی مدتی را با هم به سر می‌برند و یکدیگر را برای ازدواج مناسب تشخیص می‌دهند و قادرند حتی مخالفتهای احتمالی خانواده‌ها را دور بزنند و یا خنثی کنند، قاعدتاً نباید شکست را تجربه نمایند. چرا زن و مردی که به قول خودشان، در یک نگاه به هم دل می‌بازند و عاقبت با عشقی آتشین ازدواج می‌کنند، باید سر از دادگاهها درآورند و برای جاری شدن صیغه‌ای دیگر باز به محضر رجوع کنند؟

چرایی این مسأله کاملاً روشن است، چه وجود رابطه قبل از ازدواج بین دختران و پسران به دلیل عدم شناخت صحیح آنها از «خود» و «طرف مقابل» تنها به این منجر می‌شود که در این رابطه، عموماً ظواهر به‌طور اخص کشف جاذبه‌های جنسی و علایق و سلایق و عقاید کلی و عمومی «جنس مخالف» لحاظ شود و قبل از آنکه دو «انسان» با هم آشنا شوند، این «جنسیت‌ها» هستند که همدیگر را درک می‌کنند.

رابطه در چنین حالتی آشنایی و رابطه زنی است با تمام خصوصیات و ویژگی‌های شخصی‌اش با مردی با تمام خصوصیات و ویژگی‌های شخصی‌اش.

آنچه حقیقتاً مورد توجه قرار می‌گیرد، فقط جنسیت است، آنوقت هدف «در صورتی که ازدواج صورت گیرد و ماجرا ختم به خیر شود» تنها ازدواجی است که طرفین فقط برای مسائل جنسی برنامه‌ریزی کرده‌اند و زن و مرد فراموش می‌کنند که باید علاوه بر روابط جنسی به روابط پیچیده عاطفی، احساسی، عقلانی و... هم عنایت ویژه داشته باشند، روابطی که پایدارتر، مهمتر و پیچیده‌تر و البته، مسأله‌سازتر است، ولی غالباً لحاظ نمی‌شود.

زن و مرد که به حکم طبیعت، زندگی مشترک را آغاز کرده‌اند، با عقاید و سلایق و عواطفی وارد زندگی مشترک می‌شوند که راجع به آنها یا بحث نکرده‌اند و به توافق و تفاهم نرسیده‌اند و یا اگر هم بحثی بوده، سطحی بوده و دارای آنچنان عمقی نبوده که طرفین در دورانی که نسبت به هم متعهد نشده‌اند یا اختلافات را رفع کنند و یا آنها را بپذیرند و به تفاهمی نسبی برسند.

زن و مرد که زندگی را با عشقی آتشین «به‌رغم خودشان» آغاز کرده‌اند، شکست را تجربه می‌کنند و زهی افسوس که عشق و دوست داشتن با هوس و نیازهای جنسی خلط می‌شود.

چون به زندگی در ابعاد دیگرش توجهی نشده، وقتی مشکلی در این رابطه به وجود می‌آید، طرفین تازه درمی‌یابند که شناخت چندانی از شریک زندگی خود ندارند و علاقه‌ای که بدون شناخت کامل پدید آید، واقعی نیست و دلایلی دیگر دارد و اصولاً با مباحثی دیگر اشتباه گرفته شده است.

شاید بهتر باشد که ما جوانان، قبل از آنکه به همدیگر از نظر صرفاً جنسی بنگریم به عنوان انسانهایی نگاه کنیم که دارای علایق و سلایق و عقاید مجزا و گاه متفاوتی هستیم. البته شناخت جنس مخالف نیز فی‌النفسه مذموم و ناپسند نیست، ولی این بدان مفهوم نیست که این امر، در کانون توجه ما قرار گیرد و وقتی ما با انسانی مواجه می‌شویم، نخست کشف و درکمان از وی، جنسیت وی باشد، هرچند که انسان از هرچه منع گردد نسبت به آن حریص‌تر می‌شود، ولی شاید بهتر باشد وقتی در رابطه‌ای مخفی و زیرزمینی (از دید خانواده‌ها و والدین) به ارتباط با جنس مخالف اقدام می‌کنیم، به مسائل دیگر نیز توجه کنیم!

یاسمن ـ ف ـ تهران

زمان چه بر سر فرهنگ ما آورده است

گاهی اوقات دیدن بعضی صحنه‌ها و شنیدن بعضی حرفها باعث شگفتی آدم می‌شود. بخصوص اگر این حرفها را از کسی بشنوی که فاصله سنی چندانی با تو ندارد. به خاطر دارم زمانی که مدرسه می‌رفتم، منظورم همین چهار یا پنج سال قبل است، شرایط و ضوابط سفت و سختی در مدرسه از نظر نظم و انضباط، پوشش و رفت و آمد و غیره حاکم بود و با هر کسی که از این ضوابط سرپیچی می‌کرد، برخورد می‌شد، بنابراین بچه‌ها چه از روی میل و رغبت و چه از روی اجبار کاملاً قوانین را رعایت می‌کردند.

یادم می‌آید، سال اول دبیرستان بودم و دقیقاً اولین روز مدرسه، به دلیل اینکه مچ آستین مانتو مدرسه‌ام دکمه نداشت و آزاد بود، یک ساعت در حیاط مدرسه ماندم و توبیخ شدم، حالا مقایسه کنید وضع آستین‌های کوتاه و تاشده مانتوهای مدرسه دخترانه را و...

همه ما صبح‌ها به هنگام ورود به حیاط مدرسه دم در بازرسی بدنی و کیفی می‌شدیم که مبادا یک آیینه کوچکتر از کف دست در کیفمان بیابند! لوازم مختلف آرایشی و CD و عکس و غیره بماند که در قاموس بچه‌های مدرسه‌ای نمی‌گنجید و حالا ببینید که در کیف یک محصل! چه چیزهایی را می‌توانید بیابید. بچه‌ها، منظورم همدوره‌ای‌های خودم است، از زدن حتی یک کرم معمولی مرطوب‌کننده به پوست خود، خودداری می‌کردند، ولی جالب است بدانید که چند روز پیش با یک دانش‌آموز دوره راهنمایی صحبت می‌کردم. می‌گفت، در مدرسه ما هر کس به وضع سر و صورت خود نرسد، بچه‌ها مسخره‌اش می‌کنند و او را اُمل می‌دانند! بنابراین همه بچه‌ها صورتشان... همچنین بچه‌ها روی معلم‌ها حساسیت خاصی دارند، چرا که معتقدند معلم‌شان باید باکلاس باشد وگرنه کاری می‌کنند که او با پای خودش مدرسه را ترک کند!

در همین لحظه به یاد زمانی افتادم که محصل بودیم و هر وقت کم‌کاری می‌کردیم و به نوعی معلم خود را می‌آزردیم می‌گفت: «امیدوارم روزی معلم شوید»، آن‌وقت معنی حرفش را نمی‌فهمیدیم، ولی حالا می‌فهمیم. (البته قصد جسارت به معلمان عزیز را ندارم) حرفهای این دوست عزیز واقعاً شنیدنی بود. حس می‌کردم با آدمی از مریخ هم‌کلام شده‌ام یا اینکه دوره محصلی‌ام به سالیان سال پیش بازمی‌گردد. به یاد زمانی افتادم که ما را به شدت از پوشیدن جوراب سفید و یا رنگهای روشن بازمی‌داشتند.

البته کاری به این نداریم که کدام درست و کدام غلط است؟ شاید این حرفها فقط جنبه مقایسه‌ای داشته باشد و نیاز به بررسی و کارشناسی دارد. مگر ما همان بچه‌های دیروز نیستیم؟ مگر ما چقدر با اینها فاصله داریم؟ اینکه این تفاوتها از کجا سرچشمه می‌گیرد و آیا قوانین و ضوابط و در کل فضای حاکم بر مکانهای عمومی و آموزشی با گذشت زمان هرچند کوتاه، اینقدر باید تفاوت کند؟ البته در آخر باید گفت که همه مکانهای آموزشی و همه دانش‌آموزان این‌گونه نیستند منظور من آن عده خاص است که متأسفانه تعدادشان کم هم نیست! ولی به یاد دارم زمانی بود که بچه‌ها هر چقدر هم که تفاوت فرهنگی و طبقاتی داشتند همگی در محیط مدرسه یکدست و همرنگ بودند و یا شاید هم اجبار آنها را هماهنگ کرده بود، اما به هر تقدیر یکدل و باصفا بودند با ضمیری پاک و افکاری روشن و صادق داشتند، چیزی که این روزها شبیه به یک رؤیاست.

ناهید یعقوبی هرزندی ـ خبرنگار صفحه بازتاب

کاری کنید که فردا خیلی دیر است

یکی از مسائلی که بخصوص در دوران پس از جنگ تحمیلی جامعه‌شناسان و روان‌شناسان کشورمان را به خود مشغول کرده، موضوع اختلاف ارزشهای دو نسل قدیم و جدید است که در این زمینه برخوردهای مختلف و گاه متناقضی را از سوی دولتمردان شاهد بوده‌ایم.

از خود بیگانگی، دین گریزی، مسخ، غربزدگی و موارد دیگر نمونه‌های بارزی از عناوینی هستند که حالات روحی ـ روانی جوانان امروز را به آن نسبت می دهند.

واقعیت امر این است که امروزه به دلیل کمرنگ شدن ارزشهای دینی و وطنی، جوانان ما دغدغه نسل قبل را که به هر صورت انقلاب کرده‌اند و جنگ را از نزدیک لمس نموده‌اند، اصلاً احساس نمی‌کنند. جوان امروز در دنیای دیگری زندگی می‌کند. مکتب های فلسفی غرب از یکسو او را به بن‌بست فکری سوق می‌دهند و پاسخگو نبودن ارزشهای سنتی به نیازهای روز او، وی را به‌گونه دیگری سرخورده می‌کند. او در این میان اسیر است و به دنبال روزنه‌ای است که او را به هر جا که «نه اینجا»ست هدایت کند و با این مقدمه فکری و روحی نتیجه کار از قبل معلوم است.

وقتی مذهب قانعش نمی‌کند، فلسفه، آرامش به او نمی‌دهد، ورزش دلش را می‌زند، سینما فقط سرش را گرم می‌کند، دانشگاه وقتش را هدر می‌دهد، جامعه و خانواده و همه و همه هیچ چیز برایش ندارند و او در زندگی فقط موجودی است که مصرف می‌کند! می‌خورد، می‌خوابد و...

در این شرایط چه باید بکند؟ اصلاً چه می‌تواند بکند؟

به ستوه آمده است. وحشت بی‌قرارش کرده... جنون، طغیان، انتحار، قساوت، دلهره، فریاد یا هیجان، سکس، شعبده، یوگا، ریاضت، جادو، بازی با ارواح، فراموشی، مستی، تخدیر و باز هم تخدیر...!!! هروئین، ال اس دی، ماری‌جوانا، قرصهای اکستازی و بالاخره یک کاری...

و این معضلی است که امروزه گریبانگیر جامعه ما و خانواده‌های ماست. رواج سیل‌آسای مصرف قرصهای روان‌گردان دربین جوانان ما که نسل نو انقلاب ما هستند، موضوعی است که به هیچ صورت ممکن نمی‌شود آن را انکار کرد.

این مواد که به‌مراتب از مشروبات الکلی و مواد مخدر مصرفی نسل قبل از انقلاب خطرناک‌تر است، امروزه بیش از همه قدرتهای خارجی ما را تهدید می‌کند و هرچه زودتر باید فکری به حالش کرد. این نسل دارد از دست می‌رود... این جوانان سرخورده به فردا نمی‌رسند... امیدهای ما در خود پژمرده می‌شوند.

کاری کنید... کاری کنید که فردا خیلی دیر است.

حسین عبداللهی ـ علی شهسواریان

تدریس قرآن کریم

محمدرضا فلسفی - دبیر قرآن منطقه ۲

شعار یا عمل

گرچه تدریس قرآن کریم تخصصی بوده و دبیران آن باید دارای مهارت و تخصص ویژه در این جهت باشند، چرا آنچه در این سالها ملاحظه شده، چیزی جز تنزل شأن این درس در حد دروس عمومی درجه ۲ مدارس شامل ورزش، هنر و آزمایشگاه نبوده است؟

شاهد این قضیه تدریس آن توسط دبیرانی مثل دبیران زبان، فیزیک و... می‌باشد که این عزیزان متأسفانه به دلیل داشتن مهارت کافی و عدم تجربه کلاسها را تبدیل به زنگ تفریح دانش‌آموزان کرده‌اند.

مطلب دیگر، کم‌اهمیت جلوه دادن این درس است که اغلب سایر دبیران دروس تخصصی مانند ریاضی و فیزیک با توافق دبیر قرآن کریم، از ساعت کلاسی آنها به منظور برگزاری کلاسهای جبرانی خود استفاده می‌کنند. علاوه بر این دبیرانی که به تدریس قرآن کریم می‌پردازند، بدون توجه به میزان دانش قرآنی دانش‌آموزان براساس سطح نمرات دروس دیگر به آنان نمره می‌دهند و در همین راستا، شاهد آن هستیم که علی‌رغم گنجاندن حدود ۶۵۰ ساعت آموزش قرآن کریم در برنامه‌ی درسی دانش‌آموزان از ابتدایی تا پیش دانشگاهی،

اکثر فارغ‌التحصیلان عاجز از قرائت آیاتی از قرآن و ترجمه آن می‌باشند و این درحالی است که نمرات آنان در این درس کمتر از ۱۸ نمی‌باشد. از همین‌رو دبیران متخصص قرآن نیز پس از مشاهده این وضع انگیزه خود را برای ارتقای آموزشی دانش‌آموزان از دست داده و به تدریس دروسی مانند عربی، ادبیات و... رو می‌آورند.

بنابراین پس از طرح مسأله بهتر است به ارائه‌ی راهکار و پیشنهادهایی در این خصوص بپردازیم.

اول اینکه باید در تدوین متون این درس آنچه باید مدنظر مؤلفان و نویسندگان قرار گیرد، پیاده کردن مفاهیم تکنولوژی و آموزشی و ارائه تعاریف عملی از اهداف آموزش متون ارائه شده برای مقاطع مختلف است. با توجه به اینکه اکثر دانش‌آموزان پس از آموزش قرآن کریم، از حداقل مهارت در قرائت و ترجمه برخوردار نیستند، لذا این مسأله مهم به نظر می‌رسد که باید در این جهت، اهداف آموزشی به صورت عملی تعریف شود که ارائه‌ی قواعد، تجوید، صوت و لحن و سایر موارد درس قرآن کریم در هر مقطع تحصیلی باید با توجه به میزان گیرایی و یادگیری دانش‌آموزان آن مقطع باشد.

نکته دیگر تأسیس دانشکده‌های تخصصی قرآن کریم به منظور تربیت نیروی متخصص این بخش در مقاطع مختلف تحصیلی بخصوص مقطع ابتدایی می‌باشد.

با توجه به گنجانده شدن این درس در دروس مقاطع مختلف تحصیلی تأسیس چنین دانشکده‌هایی به صورت تخصصی با اهداف آموزشی هر مقطع ضروری است.

تجربه نشان داده است که تدریس قرآن کریم توسط دبیران درس عربی در مقطع راهنمایی می‌تواند در ارتقای سطح درسی دانش‌آموزان مؤثرتر باشد، لذا با ارائه‌ی این راهکارها که هزینه‌ی چندانی هم ندارد و با توجه به کاردانی همکاران متخصص دبیر قرآن کریم نیاز به کارشناسی زیادی هم نیست و می‌توان در جهت افزایش معلومات قرآنی و مذهبی دانش‌آموزان کشور، گامهای مؤثری برداشت.

اکثر فارغ‌التحصیلان عاجز از قرائت آیاتی از قرآن و ترجمه آن می‌باشند

کوتاهترین راه به سلامتی انسان از مغز او می‌گذرد

پدیده‌ای به نام مغز انسان

سه راه برای ایجاد آرامش در ذهن

برگردان: بهروز بهرامی

داستان یک حساسیت

فرض کنید که پوست بدن شما نسبت به برگ درخت چنار دچار حساسیت است و به محض آنکه برگهای درخت چنار حتی تصادفاً بر بازوی شما ساییده شوند، ناگهان جوشهای ریز و دردناک روی دست و بازوی شما ظاهر می‌شوند. اما برعکس در مقابل برگ درخت گردو هیچ مشکلی ندارید. حال اگر پزشک یا دانشمندی چشمتان را با تکه پارچه‌ای بپوشاند و سپس به شما بگوید که قصد دارد برگ درخت چنار را به بازوی راست شما و برگ درخت گردو را به بازوی چپ شما بساید و این کار را هم انجام دهد، پس از چند دقیقه متوجه می‌شوید که مطابق آنچه که حساسیت شما حکم می‌کرد، روی بازوی راست خود دچار جوشهای ریز و دردناک شده‌اید و طبق معمول هم روی بازوی چپ خود هیچ مشکلی را مشاهده نمی‌کنید. تا اینجای کار همه چیز برایتان معمولی است، اما ناگهان پزشک و دانشمند به شما می‌گوید که شما را فریب داده و برگ درخت چنار را بر بازوی چپ شما ساییده است، یعنی درواقع اگر حساسیتی بوده، اکنون باید روی بازوی چپ شما ظاهر می‌شد.

حال بیایید فرضیه دیگری را هم آزمایش کنیم.

تصور کنید که به دلیل بیماری پارکینسون، راه رفتن برایتان مشکل شده و دستانتان هم به دلیل همین بیماری دچار لرزش غیرقابل کنترلی شده که حتی در دست گرفتن یک لیوان آب هم برایتان مشکل‌ساز است. اما از اینجا و آنجا مطلع می‌شوید که نوعی جراحی به‌صورت تجربی انجام گرفته که باعث شده تا بیماران مبتلا به **پارکینسون** چه در راه رفتن و چه در به دست گرفتن اجسام، به‌مراتب بهتر و راحت‌تر عمل می‌کنند. شما هم بی‌درنگ داوطلب می‌شوید تا این جراحی روی شما هم صورت گیرد. پس از جراحی هم به‌واقع احساس می‌کنید که تا درصد بالایی بهبودی خود را به دست آورده‌اید و همین که آماده می‌شوید تا عمل جراحی را یک معجزه اعلام کنید، ناگهان به شما گفته می‌شود که تمام ماجرای جراحی ساختگی بوده و فقط برای ظاهرسازی سوراخ کوچکی روی جمجمه شما ایجاد کرده و سپس آن را بسته‌اند.

آنچه که به عنوان فرضیه ذکر شد درحقیقت همانا تأثیر ذهن روی سلامتی انسان است. انسان حتی درباره موضوعی کاملاً علمی و عملی چون سلامتی خود، در برابر ذهن خود تأثیرپذیر است. البته این پدیده خبر تازه‌ای نیست و مدتها دانشمندان با آن کلنجار رفته‌اند و درواقع آثار آن را احساس کرده بودند، اما نمی‌توانستند به صورت عملی ارتباط ذهن و بدن را نشان دهند، اما اکنون علم در دروازه‌های کشف این ارتباط قرار گرفته است و دلیل آنهم اهمیت روزافزونی است که ارتباط میان احساس و ذهن و سلامتی و بهداشت بدن انسان، پیدا کرده است. و این اهمیت بیشتر از آن است که در ذهن آدمی می‌گنجید.

بسیاری از پژوهشگران معتقدند که طب در قرن بیست و یکم با تار و پود ذهن آدمی، درهم پیچیده و یکی بدون دیگری قابل بررسی نخواهد بود. درحقیقت اضطراب، گریز از اجتماع و ناامیدی، دیگر تنها احساس نخواهند بود. همچنین عشق، وفاداری و خوش‌بینی را دیگر نباید درمیان احساسها پیدا کرد. بلکه همگی در حقیقت وضعیت‌های فیزیولوژیکی خواهند بود که روی سلامت ما اثر مستقیم می‌گذارند، درست مثل چاقی یا تناسب اندام. حال مغز به عنوان منبع تمام صفات ذکرشده و همچنین پدیده ارتباط دهنده میان بخش‌های مهم در بدن انسان از قلب و عروق گرفته تا سیستم مصونیت بدن آدمی، نقشی کلیدی را در رابطه تردیدناپذیر میان احساس و سلامتی ایفا می‌کند. اکنون تنها سدی که در برابر آدمی قرار گرفته، طراحی نقشه‌ای است که ارتباط میان شرایط روحی و بیولوژیکی انسان را به‌وضوح ترسیم کرده، و ضمناً سفر در طول راههای ترسیم شده در نقشه را نیز فرا گیرد.

دنیا تحت تأثیر

اما انسان هم دست روی دست نگذاشته تا علم به نتایج قطعی دست یابد و بعد برطبق آنها عمل کند. علاوه بر آنکه بسیاری از دولتهای غربی و توسعه‌یافته با اختصاص دادن منابع مالی به تحقیق پیرامون پدیده فوق‌الذکر پرداخته‌اند، اینجا و آنجا، افراد بسیاری با مراجعه به مراکز آزمایشی و تجربی هم‌اکنون معالجات خود را آغاز کرده‌اند.

برطبق آمار به دست آمده هم‌اکنون **دو میلیون انگلیسی و یک میلیون ژاپنی** با به‌کارگیری تکنیک‌های یوگا به ادغام شرایط ذهنی و بدنی خود پرداخته‌اند. یوگا گونه‌ای از مهارتهای متعلق به آسیای شرقی است که قبل از هر چیز به ذهن آرامش لازم را می‌بخشد، آنهم به کمک حرکات بدنی که ساکن و کشدار انجام می‌شوند و درواقع نوعی صبر و تأمل در ذهن و بدن انسان ایجاد می‌کنند که سلامت عقل و بدن را به دنبال می‌آورند. **اثر یوگا** به‌قدری مثبت تلقی شده که حتی در نیمی از بیمارستانهای آمریکا، حرکات یوگا به بیماران مختلف تجویز شده است.

حتی تکنیک‌های ساده‌ای چون نفس عمیق و شل کردن عضلات نیز درمیان حرکاتی به‌شمار می‌روند که آرامش ذهنی و بدن را توأم کرده‌اند. یکی از قدیمی‌ترین و مؤثرترین اعمالی که آرامش روح و بدن را توأماً ایجاد می‌کند، همانا دعا و نیایش است که شاید بیش از نیمی از مردم جهان به نوعی از آن استفاده می‌کنند.

استرس و اضطراب در دنیای ما

همانگونه که حرکات و اعمالی وجود دارند که آرامش ذهن و مغز را تبدیل به سلامتی و آرامش در بدن می‌کنند، بسیاری از ناهنجاریها هم عکس این روند را درپی دارند، یعنی اینکه ناراحتی و اضطراب ذهنی را تبدیل به مشکلات سلامتی و بیماریهای مختلف می‌کنند. در زندگی مدرن مصادیق اینگونه ناهنجاریها کم‌تعداد نیستند. اکنون دیگر کاملاً بدیهی است که استرس آنهم به‌شکل کنترل نشده، حتی می‌تواند باعث مرگ آدمی شود. یکی از پژوهشگران در دانشگاه هاروارد که والتر کانون نام دارد، در این باره چنین می‌گوید: «ما هر زمان که خود را در برابر تهدیدی احساس می‌کنیم حال چه تهدید واقعی باشد و چه تخیلی، آنگاه بدن ما به یکسری واکنش دست می‌زند، مانند بالا رفتن فشارخون، افزایش ضربان قلب، انقباض عضلات و حتی افزایش در تنفس. حال علم پزشکی به‌قدری پیشرفت کرده که ما می‌دانیم همه این واکنش‌های یادشده توسط هورمونها و مواد شیمیایی تورمی حمایت می‌شوند و اگرچه این واکنش‌های طبیعی بعضاً برای بدن لازم هم هستند اما متأسفانه همین واکنش‌ها اگر تحت کنترل قرار نگیرند باعث مشکلات عدیده می‌شوند، مشکلاتی که از سردرد معمولی گرفته تا حمله قلبی روی سلامتی بدن تأثیر می‌گذارند.»

> ... دانشمندان هر روز بیشتر و بیشتر به ارتباط سلامتی و بهداشت یا حس و حساسیت در آدمی، اعتقاد پیدا می کنند، اما آیا ما (انسانها) می توانیم از این ارتباط بهره مناسب را به دست آوریم؟...

نکته جالب‌تر اینکه، آماری که از کشورهای توسعه یافته به دست آمده نشان می‌دهد که بین ۶۰ تا ۹۰ درصد از مراجعین به پزشکان از بیماریهای که ارتباط مستقیم با استرس دارند، شکایت کرده‌اند. چنین شواهد و دلایلی، تأثیر استرس در سلامتی انسان را آنهم در بخش‌های گوناگون نشان می‌دهد. حال اگر انسان بتواند به‌گونه‌ای ذهن خود را تحت اختیار خود قرار دهد و میزان استرس وارد شده به ذهن خود را کنترل کند، آنگاه میزان مصونیت خود را در برابر بیماریهای مختلف نیز افزایش داده است.

دانشمندان حتی متوجه شده‌اند که انتظارات و توقعات انسان از خودش هم می‌تواند به نوعی چنین کنترلی را روی ذهن برای او ایجاد کنند. اگر به مثالی که در آغاز مطلب درباره یک مبتلا به بیماری پارکینسون قید شد، توجه کنیم، متوجه می‌شویم که شخص پس از جراحی این انتظار را در خویش ایجاد کرده بود که به سوی بهبودی سوق داده خواهد شد و همین انتظار هم سبب شد که او به‌واقع درصد

قابل توجهی از بیماری خود را با ذهن خود و به کمک تلقین، معالجه کند. حال بیایید همین ارتباط یعنی ذهن شخص و انتظارات ذهنی او را از جراحی و سپس بهبودی او را از نظر علمی مورد بررسی قرار دهیم.

در این مورد پژوهشگران توسط اسکن مغزی به مقایسه مبتلایان به پارکینسونی که به‌واقع عمل جراحی روی آنها انجام شد با آنانکه جراحی دروغین روی آنان صورت گرفت، پرداخته و متوجه شدند که در هر دو مورد، افزایش قابل توجهی در ارتعاش «**نورو ترانسفر**» در مغز ایجاد شده و اتفاقاً مشکل بیماران مبتلا به پارکینسون هم در همین نکته نهفته است و آن فقدان نورو **ترانسفر** در مغز آنها است.

همچنین یک پژوهش دیگر نشان داده است که مسکن‌های دروغین هم باعث ایجاد مکانیزم مبارزه و مقاومت در برابر درد می‌شوند و علائم درد را در مغز کاهش داده‌اند. در این مورد هم مواد شیمیایی که مغز در هنگام استفاده از مسکن دروغین از خود ترشح کرده باعث کاهش علائم درد شده‌اند و باز هم در آزمایشی دیگر که پژوهشگران در دانشگاه درک انجام داده‌اند، متوجه شدند کسانی که به‌شکل عادت به کلیسا می‌روند و یا در مراسم مذهبی شرکت می‌کنند، به‌مراتب کمتر از دیگران به جهت بیماری در بیمارستانها بستری می‌شوند. همچنین در تحقیقی که در مورد بیماران مبتلا به ایدز به عمل آمد، این نتیجه حائز شد که مبتلایانی که خوش‌بین و امیدوار هستند، سیستم مصونیت در بدن آنها قدرتمندانه‌تر در برابر ایدز عمل می‌کنند. در تحقیقات متعدد دیگری، دانشمندان متوجه شدند که کسانی که از تمرین‌های آرامبخش مانند یوگا، استفاده می‌کنند و یا بیشتر به دعا می‌پردازند و حتی از نفس عمیق استفاده می‌کنند، کمتر از علائم استرس به صورت مزمن در عذاب قرار می‌گیرند. در همین تحقیقات از نظر علمی دانشمندان متوجه شدند که آرامش‌های عمیق و حالت‌هایی نظیر **خلسه** باعث ترشح **اکسید نیتریک** شده و اکسید نیتریک هم خود ملکولی است که به عنوان یک کورتیزول یا پادزهر در برابر سموم ناشی از استرس مقاومت می‌کند. و درواقع هورمونهای سمی ناشی از استرس را از میان برمی‌دارد. حال با توجه به این حقایق و تأثیرات بدون تردیدی که آرامش ذهنی بر سلامتی انسان می‌گذارد، آیا ما می‌توانیم به‌خود آرامش دهیم که به آرامش برسیم؟ پاسخ این است که آری می‌توانیم، اما باید راههای دستیابی به آرامش را که اتفاقاً بسیار ساده‌تر از آنست که تصور می‌کرده‌ایم، پیدا کنیم، راههایی که در طول زندگی روزمره در برابر ما قرار می‌گیرند و فقط باید بتوانیم بهره لازم را از آنان ببریم.

راههایی برای آرامش ذهن

در سه دهه گذشته، تحقیقات دامنه‌داری این مهم را به اثبات رسانده‌اند که «واکنش‌های آرامبخش» دارای منافع قابل توجهی از نقطه نظر ایجاد آرامش برای انسان هستند. «واکنش آرامبخش» عبارت است از شرایط ذهنی است که در طی آن فشارخون کاهش پیدا می‌کند.

و ضربان قلب و تنفس نیز روند آهسته‌تری می‌یابند.

و عضلات انسان نیز از گرفتگی و سفتی خارج می‌شوند.

تمرین برای ایجاد واکنش آرامبخش در خود نیز آسان است و زمانی که به آن خو گرفتیم، می‌توانیم از این‌گونه تمرین‌ها برای مبارزه با استرس و اضطراب در خود استفاده کنیم. اکنون در زیر به سه راه ساده برای ایجاد واکنش آرامبخش اشاره می‌کنیم.

۱. تفکرات عمیق و عالم خلسه

این روش در دوران باستان مورد استفاده قرار گرفته است و واکنش آرامبخش به صورت کامل به کمک این روش به دست آمده است. برای انجام این مهم یک عبارت کوتاه یا ذکر و دعا را انتخاب می‌کنیم که البته خود آن را قبول داریم و در فرهنگ ذهنی ما جای دارد. برای مثال «صلح یک پدیده زیبا است» یا اینکه «خداوند حامی من است». آنگاه در گوشه‌ای خلوت به شکل کاملاً راحت و آسان می‌نشینیم و چشمان خود را می‌بندیم، به عضلات خود حالت استراحت کامل می‌دهیم و برای این کار از عضلات واقع در پاهای خود شروع می‌کنیم و آرام آرام به سوی بالاتر حرکت می‌کنیم، پس از پاها به عضلات پشت ساق پا، سپس رانها و بعد عضلات شکم، آنگاه شانه‌ها و بعد گردن و در آخر به عضلات سر استراحت می‌دهیم. به آرامی نفس می‌کشیم و زمانی که تنفس به مرحله بازدم می‌رسد، آن عبارت یا ذکر را بر زبان می‌آوریم. فراموش نباید کرد که آن را به آرامی و برای خودمان باید بر زبان بیاوریم و از صدای بلند و فریاد باید دوری جوییم. اگر فکر دیگری هم به ذهن خطور کرد، نباید نگران شویم، فقط آن را از ذهن می‌گذرانیم و خیلی آهسته به عبارت یا ذکر خود بازمی‌گردیم. بهتر آن است که این تمرین را به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ادامه دهیم، اما حتی پنج دقیقه آرامش عمیق هم می‌تواند ذهن ما را تازه، آماده و استراحت کرده تحویل ما دهد.

اگر می‌خواهید متوجه گذر زمان بشوید، ساعتی را در نزدیکی خود قرار دهید، اما زنگ ساعت را به‌کار نیندازید و هنگامی که به نقطه پایان در تمرین خود رسیدید، برای یک دقیقه، آرام سر جای خود بمانید و بعد بقیه روز را آغاز کنید.

۲. تنفس ریتمیک

با یک دم تنفسی آهسته آغاز می‌کنید و زمانی که نوبت به بازدم رسید، شماره پنج را در ذهن خود بر زبان آورید، تنفس باید عمیق باشد تا آنجا که برآمدن شکم شما را تا حد امکان سبب شود. آنگاه لحظه‌ای درنگ کنید و سپس به یک تنفس آهسته دیگر اقدام کنید و این بار در هنگام بازدم، شماره چهار را در ذهن بیان کنید. سپس روی ریتم دلخواه خود، به شمارش ادامه دهید تا به شماره یک برسید. این تمرین را برای مدت ده تا پانزده دقیقه یک بار در صبح و یک بار دیگر در عصرهنگام ادامه دهید.

۳. فعالیت‌های تکراری

همیشه نباید ساکت در جای خود قرار گیرید تا به آرامش برسید و واکنش توأم با آرامش را در خود ایجاد کنید. بلکه می‌توانید در هنگام راه رفتن یا دویدن (آهسته) و یا حتی در هنگام نواختن یک آلت موسیقی هم به آرامش برسید. همچنین در هنگام انجام فعالیت‌های تکراری و مختلف نیز می‌توانید این آرامش را به دست آورید. مانند بافندگی، یوگا، تای‌چی (نوعی حرکات ورزشی بدنی توأم با آرامش و بسیار آهسته که چینی‌ها ابداع کرده‌اند)، حتی عالم خلسه و دعاها و ذکرهای تکراری نیز می‌تواند ذهن شما را درروند سلامت و آرامش قرار دهد تا بدن شما هم به تبعیت از ذهن سالم، به سلامت برسد.

مشاور خانواده

مشاور تحصیلی:
یکشنبه از ساعت ۱۱ الی ۱۵
مشاور خانوادگی:
همه روزه از ساعت ۱۰ الی۱۲
مشاور حضوری:
با تعیین وقت قبلی
مشاور ازدواج وتحصیلی:
زهرا طرقیان (کارشناس مشاوره)
فریبا جعفریان نمینی (کارشناس ارشد روانشناسی)
بهمن بهروزی (روان‌پزشک)
فرزانه صداقت (کارشناس ارشد روانشناسی)
تلفن تماس: ۲۲۲۶۲۵۰

از این پس علاقمندان به مشاوره با آقای دکتر بهروزی می‌توانند روزهای چهارشنبه از ساعت ده صبح تا یک بعدازظهر به صورت تماس تلفنی با شماره ۲۲۲۶۲۵۰ و روزهای پنجشنبه (از ساعت ۱۴-۱۷) مشاوره حضوری با ایشان داشته باشند.

با خواندن این مطلب

افسردگی را از کودک خود دور کنید

از: محمد پردل ـ کارشناس مشاوره

یک هشدار جدی

این روزها به هر کجا که سر می‌زنیم، پیچ تلویزیون را که باز می‌کنیم و داخل مدرسه یا پارک که می‌شویم با یک مشکل اساسی به نام «افسردگی جوانان» روبرو می‌شویم، افسردگی که نشأت گرفته از دوران کودکی است و اختلالهایی مانند افت تحصیلی، کمبود سازگاری و تعامل اجتماعی با دوستان و خانواده و بی‌انگیزگی را درپی دارد و به همین دلیل با عنوان «سرماخوردگی روانی» درمیان جوانان شایع شده است، به همین منظور اگر شما هم برای نگرانی از افسردگی فرزندانتان در ذهن خود جایی باز کرده‌اید، پاپیش بگذارید و با یک شناخت دقیق از این معضل آن را از پای درآورید.

افسردگی در کودکان

علت افسردگی

درواقع علت افسردگی، اختلال در خلق و عاطفه است و ابتلا به آن حالتهای روانی، حرکتی و بدنی که ماهها طول می‌کشد را دربر دارد و علاوه بر آن توانایی فرد را برای زندگی طبیعی تحت تأثیر قرار می‌دهد تا جایی که نشانه‌های آن نوعاً غمگینی، بی‌اعتمادی و از دست دادن علاقه به فعالیت و حتی میل به خودکشی بوده و در کودکان ممکن است میل به درس، معاشرت با دوستان، تماشای برنامه تلویزیونی و سایر فعالیت‌های سرگرم‌کننده قبلی را ایجاد نماید.

درحال حاضر علائم مورد استفاده برای توصیف افسردگی کودکان شبیه به بزرگسالان است، ولی به‌طور کلی شناسایی و ارزیابی علائم در اطفال خردسال دشوارتر به نظر می‌رسد. به عنوان مثال احتمال دارد در کودک چند اختلال با هم و همزمان وجود داشته باشد. مانند کودکی که بیش‌فعالی داشته، ولی درعین حال افسردگی هم دارد به همین منظور بهتر است ابتدا برویم سراغ...

علائم افسردگی در کودکان

علائم افسردگی در کودکان می‌تواند شامل: خلق افسرده، به زبان آوردن جملات یا ظاهر توأم با غمگین بودن، احساس تنهایی، عدم خوشحالی، احساس ناامیدی و بدبینی، دمدمی بودن، تحریک‌پذیری و به‌سادگی عصبانی شدن، حساسیت بیش از حد و به سادگی گریه کردن و منفی بودن و مشکل با خود و یا دیگران داشتن را نام برد.

این‌گونه افراد احساس بی‌ارزش و بی‌لیاقتی و احمق و زشت و گنهکار بودن دارند، با عقاید گزنده دست به گریبانند، آرزوی مرگ می‌کنند و تمایل به

مشاوره تحصیلی

تحت تأثیر اطرافیان قرار نگیرید

قابل توجه داوطلبان کنکور

از: زهرا طرقیان

○سال سوم رشته تجربی را به اتمام رسانده‌ام و همین روزها دوره پیش دانشگاهی را شروع می‌کنم. از همین حالا دچار استرس و نگرانی در مورد کنکور دانشگاه هستم و نمی‌دانم چگونه خودم را برای شرکت در آزمونهای سراسری آماده کنم. درواقع نمی‌دانم چگونه برنامه‌ریزی کنم که از یک طرف بتوانم دروس مربوط به دوره پیش‌دانشگاهی را خوب بخوانم و از طرف دیگر درسهای سه سال دبیرستان را مرور کنم. راستش وقتی با قبولشدگان کنکور سراسری صحبت می‌کنم و یا با اطرافیان و همکلاسی‌هایم در مورد آزمونها و چگونگی قبول شدن همکلام می‌شوم، ترس و دلواپسی عجیبی به من دست می‌دهد.

من دروس پایه (دبیرستانی) را در تابستان مرور کرده‌ام ولی به من گفته‌اند که باید چندین بار تا کنکور باز هم آنها را بخوانم. از نظر شما چگونه باید برنامه‌ریزی کنم که در کنار دروس پیش‌دانشگاهی و کلاسهای تقویتی «زبان» و «عربی» بتوانم برای آزمونها هم خودم را آماده کنم؟

○○با توجه به اینکه کتابهای پایه (سه سال دبیرستان) را مرور کرده‌اید و مشغول مطالعه دو درس مهم زبان و عربی هستید، جای نگرانی و دلواپسی نیست. فقط باید تمام سعی‌تان را صرف مطالعه دقیق و عمیق دروس پیش‌دانشگاهی و کسب مهارت در تست زدن کنید. علاوه بر این روزهای تعطیل که به مدرسه نمی‌روید را اختصاص بدهید به مرور دروس پایه و تمرینات تستی و همچنین سعی کنید درس زیست‌شناسی را جلوتر از برنامه کلاسی چندین و چند بار خوانده و زیست‌شناسی دوره پیش دانشگاهی را نیز به دقت و چندین بار مرور کنید. در ضمن برای هر هفته برنامه مطالعاتی را تنظیم کنید. مثلاً فیزیک پیش دانشگاهی چهار فصل دارد و می‌توان آن را به ۸ قسمت تقسیم نمود و هر هفته یک قسمت آن را مطالعه نمود و دروس دیگر هم به همین ترتیب و آخر هفته را به مرور مطالب خوانده شده اختصاص بدهید. البته در هر درسی ضعیف‌تر باشید باید زمان بیشتری را برای مطالعه آن اختصاص بدهید.

هر داوطلب کنکور بنا به توانایی و یا ضعف‌های درسی‌اش بایستی برنامه‌ای خاص برای خود طراحی کند و ممکن است برنامه مطالعاتی هریک از داوطلبان با دیگری کاملاً متفاوت باشد

○در این صورت جای امیدواری است. ممنونم که به من آرامش می‌دهید.

○○شما اگر به‌تدریج و با وقت کافی و با حوصله درس بخوانید و تحت تأثیر صحبت‌های اطرافیان قرار نگیرید، می‌توانید همه دروس را به نحو احسن تا تیر ماه سال آینده به دقت مطالعه کرده و احاطه کاملی بر همه مطالب داشته باشید. بنابراین از همین حالا وقت کافی دارید و به ترتیب برنامه‌ای که ذکر شد به درس خواندن‌تان ادامه دهید.

به هرحال هر داوطلب کنکور بنا به توانایی و یا ضعف‌های درسی‌اش بایستی برنامه‌ای خاص برای خود طراحی کند و ممکن است برنامه مطالعاتی هریک از داوطلبان با دیگری کاملاً متفاوت باشد.

○من برای قبولی در گروه پزشکی به‌جز درس زیست‌شناسی که ضریب بالایی دارد چه درسهایی را باید بیشتر بخوانم و به آن احاطه کامل داشته باشم؟

○○شما همه دروس را به دقت و با حوصله مطالعه کنید و تست بزنید. یکی از درسهای مهم برای گروه تجربی در کنکور، درس فیزیک است که می‌تواند در کسب رتبه بالاتر بسیار مؤثر باشد.

در ضمن به خاطر داشته باشید که مسأله مهم حفظ خونسردی و آرامش است که می‌تواند شما را برای آماده شدن و احاطه کامل به مطالب درسی یاری کرده و باعث تقویت حافظه و تمرکز ذهنی بهتر شود.

فرار یا ترک منزل دارند که تمامی اینها می‌تواند منجر به رفتارهای پرخاشگرانه شده و مشکل در گذراندن امور زندگی، فتنه‌جو و نزاع‌طلب بوده، بی‌اعتنایی نسبت به قوانین، بی‌قراری و شرارت و خشم ناگهانی را درپی داشته باشد.

البته این‌گونه کودکان دچار بی‌خوابی، مشکل بیدار شدن در صبح هم هستند که این عوامل باعث تغییر در عملکرد مدرسه، شکایت مکرر معلمان از خیال‌پردازی و تمرکز حواس و حافظه ضعیف، از دست دادن تلاش عادی برای انجام تکالیف مدرسه و از دست دادن علاقه معمولی نسبت به فعالیت‌های غیردرسی خواهد شد و در جنبه‌های اجتماعی کاهش شرکت در فعالیت‌های گروهی، دوستان کم و بیرون نرفتن از منزل و از دست دادن علائق اجتماعی را به دنبال خود دارد.

همچنین از نظر جنسی این کودکان دچار سردردهای غیرمیگرنی، دردهای شکمی و دردهای عضلانی شده و ضمن از دست دادن انرژی معمولی، کاهش انرژی ذهنی و خستگی بدنی، تغییر معمولی در اشتها یا وزن، بی‌اشتهایی عصبی یا پرخوری و تغییر وزن غیرمعمولی خواهند شد، اما...

علل افسردگی

علل افسردگی را می‌توان به دو گروه تقسیم کرد:

۱ـ عوامل زمینه‌ساز یا آسیب‌زا
۲ـ عوامل آشکارساز یا برانگیزاننده.

عوامل زمینه‌ساز

۱ـ ژنتیک: طبق نظر اکثر محققین علائم افسردگی در اعضای خانواده و کودکان شدیداً افسرده، کاملاً نمودار است.

۲ـ خلق و خو: این کودکان آرام با عادات منظم و کند در سازگاری با تجارب جدید بوده و اگر دچار آشفتگی و اضطراب شوند استعداد ابتلا به اختلالات عاطفی دارند.

۳ـ عوامل زیستی: عده‌ای از محققین در افسردگی کودکان افزایش سطوح میانگین بزاق و کورتیزول را مؤثر می‌دانند.

۴ـ محرومیت اجتماعی مزمن: کودکان نوپایی که محروم از مهر و محبت بوده و مورد غفلت واقع شده‌اند بیشتر در خطر بروز حالات افسردگی که با بی‌تفاوتی و گوشه‌گیری مشخص شده، هستند.

عوامل آشکارساز یا برانگیزاننده

۱ـ حوادث نامطلوب زندگی: این عوامل احتمال دارد دوازده ماه قبل از شروع بیماری، تهدیدکننده آسایش کودک باشد.

۲ـ بیماریهای ویروسی با فقدان انرژی و خلق ملایم و افسردگی پس از بیماریهای تب‌دار بخصوص سرخک باشد.

کودکان نوپایی که محروم از مهر و محبت بوده و مورد غفلت واقع شده‌اند بیشتر در خطر بروز حالات افسردگی که با بی‌تفاوتی و گوشه‌گیری مشخص شده، هستند

درمان

۱ـ مداخلات رفتاری: درمانهای مواجهه، حساسیت‌زدایی در عالم واقعیت، حساسیت‌زدایی سیستماتیک، غرقه‌سازی یا درمان انفجاری، اشباع، بازداری از پاسخ.

۲ـ روان‌درمانی: مداخله‌های شناختی ـ رفتاری.

۳ـ مداخلات خانوادگی: خانواده‌درمانی، آموزش والدین و در موارد خیلی شدید بستری در بیمارستان را درپی داشته باشد.

خانه تکانی روحی

قابل توجه خانم‌هایی که می‌خواهند «زرنگ» باشند

خانه تکانی روحی برای خانم‌های سربه‌راه

از: فرزانه صداقت - روان‌شناس و عضو هیأت علمی دانشگاه

ما آزموده‌ایم در این شهر بخت خویش
بیرون کشید باید از این ورطه رخت خویش
«جناب حافظ»

چه بخواهید، چه نخواهید اغلب خانم‌های اطرافتان دوست ندارند از لحاظ فکری به خودشان فشار بیاورند. این خانم‌های خوب و سربه‌راه، بخصوص از به‌کار بردن فهم، یا پرداختن به افکار انتقادی خود می‌پرهیزند. و اصلاً در جهت تحقق جنبه عقلانی خویش قدمی برنمی‌دارند. ایشان بیشتر میل دارند تا آقایان و حتی خانم‌های دیگر به جایشان فکر کنند و تصمیم بگیرند.

کم‌کم این خانمها همه خصایلی را که در آنها باعث استقلال و اعتماد به نفس می‌شود، به دست فراموشی می‌سپارند. چرا؟ چون برای آنها تصمیم گرفته شده است و از اوان کودکی به دختران القا شده است که نباید: «سرخود، کلاه خود»! باشند. یا اینکه «هنوز زمان حرف زدنشان نرسیده است!» و «سکوت نشانه نجابت دختر است!»

اغلب خانم‌های سربه‌راه عقلانیت‌شان به این محدود می‌شود که: شغل آبرومندانه‌ای داشته باشند، اما زیاد به آنها فشاری وارد نیاید. یک شوهر موفق و یا حتی شوهری «در آستانه موفقیت» برایشان می‌تواند جور خیلی از چیزها را بکشد.

اصولاً این خانم‌ها به دور از عقلانیت واقعی در این فکرند که خودشان احتیاج چندانی به کار کردن ندارند. مگر چند ساعت در هفته، آنها هم برای آنکه حوصله‌شان سر نرود.

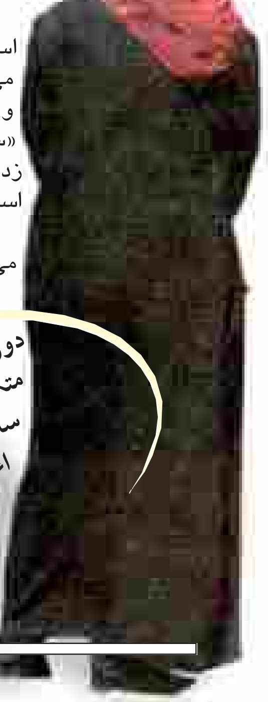
البته برای خانم‌های خوبی که «به هر قیمتی» میل دارند به شوهرشان تکیه کنند، چنین راه و روشی چندان هم بد نیست! بخصوص اگر «زرنگ» باشند و بتوانند به هر کلکی آقا را به قول معروف «پیاده» هم بکنند! بگذریم... دختران از همان دوران نوجوانی یاد می‌گیرند که به ظاهر بیشتر از فهم اهمیت دهند. دوره بلوغ برای دختران بی‌باک و متکی به نفس سابق، عبارتست از سالهایی که در آن خانمی فاقد اعتماد به نفس و مردد ساخته شود تا فقط به فکر ظاهر خود باشد!

بدین‌سان آن همه انرژی و توانمندی از آنها گرفته می‌شود تا سربه‌راه‌های خوش‌ظاهری شوند و شوهر خوب «پول درآوری» هم گیرشان بیاید! از دختران پرقدرت دبستانی و راهنمایی «باید»(!) زنانی کمرو، ساکت و حتماً شکننده ساخته شود. از آن پس، دختران دبیرستانی و ـ واویلا ـ دانشگاهی با هم مسابقه ملکه زیبایی و تناسب اندام و خوش لباسی می‌گذارند و شکوفایی عقلانی در نظرشان کلاً بی‌اهمیت می‌شود. به آن نشانی که ده سال بعد همین دخترها تبدیل به زنهایی می‌شوند که فقط ظاهر همکلاسی‌هایشان را به خاطر دارند نه توانایی‌ها و استعدادهایشان را!

پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که هرچند زنی از شغلی که دارای فعالیت عقلانی است خشنودتر باشد، کمتر برای خرید لباس به مغازه‌ها سر می‌زند. و برعکس آن هم کاملاً صادق است. نگرانی بابت عدم تطابق قیافه‌ی ظاهری خانم‌ها با ملاک‌ها و هنجارهای ژورنال‌ها، تمام عمر، ذهن بسیاری از خانم‌ها را به جای «فعالیت‌های عقلی» اشغال می‌کند: «آیا ساقهایم بیش از حد لاغر نیستند؟»، «آیا برای بار سوم هم بروم دماغم را عمل کنم؟»، «آیا این بار هم برای لیزر پوستم، پول خرج کنم؟» امروزه تمام خانم‌ها، حتی دختران بسیار زیبا و جوان هم از قیافه‌ی خود نالانند. آنها تمام سعی‌شان را می‌کنند تا خود را با ملاک‌های زیبایی تطبیق دهند. و از اینکه همه جانبه نمی‌توانند چنین کنند، رنج می‌کشند. علت این امر آن است که این زنان از کودکی یاد گرفته‌اند که خوشگل بودن مهم است.

در ضمن پیام پنهانی در پشت کناره‌گیری از عقلانیت، که معمولاً به زبان نمی‌آید این است: «حالا که عقل و شعورم را به نمایش نگذاشته‌ام، دست‌کم باید دیگر خوشگل به نظر برسم. و با ظاهر خوشایند بیشتر از عقل و هوش می‌توان موفق شد» و همین آغاز مصائب آنهاست.

مواظب باشید!



دوره بلوغ برای دختران بی‌باک و متکی به نفس سابق عبارتست از سالهایی که در آن خانمی فاقد اعتماد به نفس و مردد ساخته شود تا فقط به فکر ظاهر خود باشد!

پاورقی خارجی

قسمت سوم

من «سیسرو» بودم

I WAS CICERO

ELYESA BAZNA

ترجمه: سیروس گنجوی

Chicago Tribune شیکاگو تریبیون

مشهورترین جاسوس
جنگ جهانی دوم، داستان زندگی خود را
تعریف می‌کند... حیرت‌انگیز، جذاب، باور نکردنی...
تاکنون کتابی به این جالبی عرضه نشده است.

خلاصه شماره‌های گذشته:

در قسمت‌های قبل خواندید که «علی عیسی‌بازنا» معروف به «سیسرو» یا همان جاسوس که آلمانها با پرداخت سیصد هزار پوند به او اسرار جنگی متفقین را به دست آوردند در کودکی همزمان با فروپاشی امپراتوری عثمانی به همراه خانواده‌اش مجبور به کوچ اجباری از زادگاهش شهر «پریستینا» شده و به دلیل از دست رفتن دارایی‌های پدرش این دوران را در فقر و تنگدستی سپری می‌کند.

او پس از جنگ جهانی اول و هنگامی که کشورش (ترکیه فعلی) به اشغال کشورهای ایتالیا و فرانسه و انگلستان درآمد، به دلیل صدمه زدن به اموال فرانسوی‌ها محاکمه شده و برای کار اجباری به اردوگاهی در «مارسی» فرستاده می‌شود و در همانجا زبان فرانسه را می‌آموزد.

«سیسرو» پس از آزادی از اردوگاه کار اجباری و بعد از چند بار تغییر شغل به عنوان راننده مخصوص در خدمت یکی از مقامات دولت یوگسلاوی به نام «یانکوویچ» قرار می‌گیرد و در همان دوران ازدواج کرده و تشکیل خانواده می‌دهد. او پس از هفت سال خدمت به صاحب‌کار اهل یوگسلاوی خود را رها کرده و به استخدام وابسته نظامی آمریکا به نام کنسلل «کلس» درمی‌آید ولی در آن کار نیز زیاد دوام نیاورد و بنابراین شغلی با عنوان خدمتکار مخصوص کنسول سفارت آلمان را انتخاب می‌نماید و در همان زمان است که برای اولین بار به خاطر کنجکاوی و همچنین خودنمایی نزد همسرش از برخی از نامه‌های سفارت آلمان عکس می‌گیرد. اما مدتی بعد متوجه می‌شود که وسایل شخصی‌اش وارسی شده و...

اکنون ادامه ماجرا را از زبان مشهورترین جاسوس جنگ جهانی دوم دنبال کنید...

آقای «ینکه» اطلاع داد که با کمال تأسف باید به خدمت من خاتمه دهد. او گفت که به خاطر مشکلات مالی، دیگر برایش مقدور نیست که خدمتکار شخصی داشته باشد. البته من می‌دانستم که موضوع از جای دیگری آب می‌خورد. او آدم خیلی مؤدب و با نزاکتی بود. مؤدبانه عذر مرا خواست و من هم مؤدبانه آنجا را ترک کردم. اما از این موضوع، خیلی ناراحت و رنجیده خاطر شدم. از این که مرا جاسوس فرض کرده بودند روحاً آزرده شدم. مگر نه این که وجدان کاری داشتم و وظایف خود را دقیق و کامل انجام داده بودم؟ مگر نه این که از هر جای دیگری که قبلاً کار کرده بودم برایشان بیشتر زحمت کشیده بودم؟ وقتی کار خود را برای آقای «ینکه» شروع کردم ۷۶ کیلوگرم وزن داشتم، در حالی که وقتی آن جا را ترک می‌گفتم در حدود ۱۰ کیلو لاغرتر شده بودم!

هنگامی که در آن بعدازظهر بهاری ۱۹۴۳، در سالن هتل پالاس آنکارا نشسته بودم، زندگی‌ام را سبک سنگین کردم: آینده‌ای نداشتم. آدم حقیری بودم که همه به او دستور می‌دادند، ماشین می‌شستم، در مهمانی‌های کوکتل، مثل یک پیشخدمت از من کار می‌کشیدند. حمام را برای زنان زیبا آماده می‌کردم. نامه‌های اربابم را می‌خواندم، آدم بدبختی بودم که می‌توانستند مثل آبِ خوردن، او را به اتهام جاسوسی بیرون بیندازند. تصویر جالبی نبود.

روزنامه‌ای جلو دستم بود. بی آن که مطالبش را ببینم به آن خیره شده بودم. آری، این ترازنامهٔ زندگی من بود و شاید اگر این قدر در زندگی سقوط نمی‌کردم، هرگز سرنوشتم تغییر نمی‌کرد. زیرا ناگهان از میان همهٔ این تاریکی‌ها، فکر جدیدی در مغزم جرقه زد و نقشهٔ تازه‌ای به ذهنم خطور کرد.

این اندیشه، همهٔ افکار تلخ و ناگوار را از کله‌ام پراند. از این فکر به هیجان آمدم. آیا می‌توانست رؤیاهای مهار نشدنی مرا تحقق بخشد؟ چرا آلمانی‌ها به من ظنین شدند؟ برای آن که در زمان جنگ، «آنکارا» یک خاک بی‌طرف بود، نمایندگان قدرت‌های متخاصم، در جوار هم زندگی می‌کردند، اما دائم یکدیگر را زیر نظر داشتند و مأموران مخفی خود را به مراقبت از یکدیگر گمارده بودند. چرا من به عنوان یک جاسوس، شروع به کار و فعالیت نکنم؟ این اندیشه، چنان مرا مجذوب کرد که دیگر از ذهنم خارج نشد. تصمیم خود را گرفتم. با خود گفتم: «من این کار را می‌کنم و خدمات خود را بسیار گران‌تر از هر کس دیگری خواهم فروخت»! تصمیم گرفتم بزرگترین جاسوس جهان شوم. ناگهان خود را در موقعیت نیرومندی دیدم. گوشه‌گیر و مفلوک بودم و کسی به من توجهی نداشت... من یک «خواص» بودم، و همهٔ اینها برایم امتیاز به شمار می‌رفت!

در آن روز، سرنوشت من رقم زده شد و تقدیر، خودش راه را به من نشان داد. همان طور که به روزنامه خیره شده بودم ناگهان چشمم به نوشته‌ای خورد که تا آن لحظه به آن توجه نکرده بودم. یک آگهی استخدام بود. نوشته بود:

«برای دبیر اول سفارت انگلستان به یک راننده نیازمندیم»

درنگ جایز نبود. هیجان زده از سالن هتل پالاس آنکارا خارج شدم. اولین کاری که می‌بایستی انجام می‌دادم، گرفتن معرفی نامه یا بهتر بگویم رضایتنامه از کسانی بود که برایشان کار کرده بودم. از سفیر یوگسلاوی و وابستهٔ نظامی آمریکا رضایتنامه دریافت کردم. اما معرفی نامه‌ای که کنسول سفارت آلمان برایم نوشت چنگی به دل نمی‌زد. اما مهم نبود. در زمان جنگ، یک چنین معرفی‌نامه‌ای از جانب یک آلمانی، مورد توجه یک انگلیسی قرار نمی‌گرفت، زیرا دلِ خوشی از آلمانی‌ها نداشتند و این موضوع، درنِهایت به سود من تمام می‌شد!

خانه‌ای که در آگهی ذکر شده بود در بخش سفیرنشین ناحیهٔ پرفراز و نشیب «کانکایا» واقع بود و در وسط باغ بزرگ و زیبایی قرار داشت که با دقت و سلیقهٔ زیادی آرایش شده بود. یک جادهٔ سراشیب، به در ورودی خانه منتهی می‌شد. در بیرون خانه، یک اتومبیل «شورولت» با شماره و پلاک سفارت انگلستان پارک شده بود. زنگ در را به صدا در آوردم.

مستخدمه‌ای در را به رویم گشود و پرسید با چه کسی کار دارم؟

راستش هنوز نام صاحب آگهی را نمی‌دانستم. قدری پا به پا شدم و با دستپاچگی گفتم:

ـ با آقای دبیر اول کار داشتم.

آن زن، گویی با یک آدم ناشی طرف شده باشد، مدتی برّ و برّ نگاهم کرد سپس پرسید:

ـ با او چه کار دارید؟

گفتم: در روزنامه آگهی شده بود که به راننده نیاز دارند.

سری تکان داد و مرا به اتاقی راهنمایی کرد و گفت:

ـ منتظر بمانید. آقای «باسک» شما را خواهند دید.

مدت زیادی در آن جا انتظار کشیدم. «سرداگلاس باسک» که حالا (در زمان نگارش کتاب) سفیر انگلیس در «ونزوئلا» است، در آن زمان، یعنی وقتی که دبیر اول سفارت انگلیس در آنکارا بود هنوز صاحب عنوان رسمی «سر» نشده بود.

سرانجام انتظار پایان یافت و آقای «باسک» وارد اتاق شد. با احترام از جا برخاستم. او مردی بلند قامت بود و از ظاهرش فهمیدم که آدمی دقیق و حساس است. چشمانش را با خونسردی تمام به من دوخت و چند لحظه به ارزیابی من پرداخت. آنگاه گفت:

ـ پس شما متقاضی این شغل هستید؟

به زبان فرانسه پاسخ دادم:

ـ (بله آقا).

پرسشی که او به زبان انگلیسی از من کرده بود با زبان فرانسه پاسخ گفتم. پرسید:

ـ شما انگلیسی حرف نمی‌زنید؟

ـ زبان انگلیسی را می‌توانم بخوانم و بفهمم، اما با اشکال حرف می‌زنم.

سری تکان داد و از آن پس با من به زبان فرانسه صحبت کرد. از من پرسید:

- آیا زبانهای دیگری هم می‌دانی؟

قبل از آن که به این سؤال پاسخ گویم با دست اشاره کرد که بنشینم، اما من صبر کردم تا او اول بنشیند. سپس به او گفتم که علاوه بر زبان ترکی و فرانسه، می‌توانم زبانهای صربستانی و کرواتی، و یک کمی یونانی صحبت کنم. کمی هم دست و پا شکسته، آلمانی می‌دانم.

- معرفی نامه دارید؟

پرسش‌های او برای کسب اطلاعات، با شیوه‌ای نسبتاً ناگهانی انجام می‌گرفت که حسابی آدم را غافلگیر می‌کرد. او از آن تیپ آدمهایی بود که اگر از دستم بر می‌آمد به آسانی با او درگیر می‌شدم.

در کمال سکوت، معرفی‌نامه‌های خود را به او دادم.

پرسید:

-زبان فرانسه را از کجا به این خوبی یاد گرفته‌ای؟

به او گفتم که وقتی جوان بودم در «مارسی» زندگی می‌کردم. در آن جا در شرکت سازندهٔ وسایل نقلیهٔ بازرگانی «برلیه» کار می‌کردم.

آن چه به او گفتم تنها بخشی از واقعیت بود. در اصل، زبان فرانسه را وقتی که در آن جا زندانی بودم یاد گرفتم، اما این موضوع، هیچ ارتباطی به آقای «باسک» نداشت.

او پس از آن که به دقت، معرفی نامه‌های مرا مطالعه کرد گفت:

- پس رانندهٔ کار کشته‌ای هستی؟

- بله.

از جا برخاست و گفت: - لطفاً بیا این جا.

خودش به طرف میزی که در گوشهٔ اتاق قرار داشت رفت و من هم به دنبالش راه افتادم. قلمی به دستم داد و در حالی که به کاغذ و دوات اشاره می‌کرد گفت:

- یک چیزی بنویس.

پرسیدم: - به زبان فرانسه؟

- هر زبانی که خودت ترجیح می‌دهی.

نوشتم: «اسم من علی عیسی بازنا» است. من در ۲۸ ژوئیه ۱۹۰۴ در «پریستینا» متولد شدم. در آن زمان «پریستینا» هنوز بخشی از امپراتوری عثمانی بود. پدرم «حافظ یازار» معلم تعلیمات دینی بود. در زمان جنگهای بالکان، هنگامی که ما ترک‌ها از «آلبانی» و «مقدونیه» تبعید شدیم، خانواده‌ام از راه «سالونیکا» به قسطنطنیه (استانبول امروزی) مهاجرت کردند.!

همه چیز را در این چند سطر شرح دادم. هر وقت تقاضای شغل می‌کردم، این سؤالات از من می‌شد. درسم را فوت آب بودم!

آقای «باسک» گفت:

-من فقط می‌خواستم ببینم آیا می‌توانی بنویسی؟

می‌دانستم دروغ می‌گوید! به آرامی پاسخ دادم:

- (بله، آقا).

او آنچه را که نوشته بودم برداشت و در حالی که به طرف پنجره می‌رفت نگاهی به آن انداخت. خیلی با دقت، دستخط مرا مورد مطالعه قرار داد. به نظر می‌رسید که از استعداد خطشناسی برخوردار است، یعنی می‌تواند از روی خط افراد، به شخصیت درونی آنها پی ببرد. به سخنی دیگر، یک «گرافالوژیست» (خط شناس) بود.

سری تکان داد و گفت:

- هوم... بد نیست.

اندکی خم شدم و کرنش کردم. او گفت:

- من تو را علی عیسی صدا می‌زنم.

از این صمیمیت او دانستم که در امتحان قبول شده و به عنوان یک «خواص» مورد پذیرش او قرار گرفته‌ام. او افزود:

- علاوه بر رانندگی و رسیدگی به اتومبیل، کارهایی نیز در خانه هست که باید انجام دهی.

در شغل و مقام من به عنوان یک «خواص» می‌دانستم که هر جا می‌روم باید نقش آچار فرانسه را ایفاء کنم. همیشه همین طور بود. از رانندگی گرفته تا نوکری، هر کاری که به من رجوع می‌شد باید انجام می‌دادم. پرسیدم:

-موسیو، ممکن است بدانم در نظر دارید چه مقدار پول به من بدهید؟

او پاسخ داد:

- ماهانه یکصد پوند به پول ترکیه.

مزد خیلی کمی بود. با این حال گفتم:

- موسیو، از لطف شما خیلی متشکرم.

○

فردای آن روز به اتاق کوچکی که قرار بود با چند تکه وسایل شخصی خود در آن جا زندگی کنم نقل مکان کردم.

وظایف من، شامل گردگیری و نظافت ۱۱ اتاق می‌شد. همچنین مجبور بودم رانندگی کنم و به وضع ماشین برسم. از این گذشته مراقب لباسهای آقای «باسک» باشم. دستگاه حرارت مرکزی را هم برای زمستان، تعمیر و سرویس کنم. ضمناً مسئول خوشی و سلامت شخصی آقای «باسک» بودم. بعداً هم شدم رانندهٔ مخصوص خانم «باسک» که زن موطلایی خوش صورتی بود. وقتی از مهمانها پذیرایی می‌شد، من خبردار کنار میز می‌ایستادم. کوکتل و قهوه‌ای که درست کرده بودم سرو می‌کردم، و در حقیقت، ساعتها منتظر دریافت دستور، سرپا نگاه داشته می‌شدم.

آقای «باسک» مرد جاه‌طلبی بود و خیلی کار می‌کرد. او عادت داشت که پرونده‌ها را از سفارت به خانه بیاورد تا شب هنگام نیز روی آنها کار کند.

به زودی، جایی که این پرونده‌ها را می‌گذاشت کشف کردم. یک روز، هنگامی که مشغول خواندن پرونده‌ای بود، یک تلفن فوری به او شد که ناگزیر شد به طور غیر منتظره، خانه را ترک کند. پرونده‌ای که در دست داشت داخل کشو انداخت تا بعداً در کشو را قفل کند. او در این موارد، بسیار دقیق و وسواسی بود، ولی آن روز از شدت عجله و حواس‌پرتی، فراموش کرد در کشو را قفل کند. هر وقت او از خانه خارج می‌شد، عادت داشتم که سری به کتابخانه‌اش بزنم و ببینم شاید بر حسب تصادف، چیزی بیرون از کشو جا مانده باشد. هر بار، بی‌اختیار در کشوها را بررسی می‌کردم. آن روز در کمال تعجب دیدم که در کشو باز است و داخلش پرونده‌ای وجود دارد. بی‌درنگ آن را برداشتم و زیر یونیفرم خود پنهان کردم. چه خوب شد که این کار را به سرعت انجام دادم، زیرا در همان وقت آقای «باسک» وارد اتاق شد. پرسید:

- آیا از استانبول، تلفنی به من نشد که پیغام بگذارند؟

در آن زمان، خانم «باسک» در بیمارستان آمریکایی‌ها در استانبول بستری بود و می‌خواست وضع حمل کند. علت حواس‌پرتی آقای «باسک» نیز همین موضوع بود. گفتم:

- نه، موسیو.

زورکی لبخندی زدم و افزودم:

- موسیو، وضع شما را درک می‌کنم. خودم پدر چهار تا بچه هستم. همیشه خیلی.... او به همدردی من اعتنایی نشان نداد و در حالی که حرفم را قطع می‌کرد پرسید:

- آیا کار تعمیر حرارت مرکزی تمام شد؟

- هنوز نه، موسیو.

- امیدوارم زیاد طول نکشد.

پاسخ دادم:

- نه موسیو.

سپس به زیرزمین خانه رفتم. تأسیسات حرارت مرکزی در آن جا قرار داشت. پرونده را از زیر لباسم بیرون کشیدم و با دقت به مطالعهٔ آن پرداختم. این نخستین کار رسمی من در این زمینه بود. عجب مطالبی در آن نوشته شده بود!

تا آن زمان، من آدمی نبودم که مغزم را با مسایلی از قبیل جنگ و سیاست خسته و ناراحت کنم. چندان اهمیتی به این قبیل مسایل نمی‌دادم. تجربه من در شغل‌های قبلی‌ام به عنوان «خواص»، از من آدمی ساخته بود که سرش به کار خودش گرم باشد و به آدمهای بانفوذ و پرقدرتی که هر روز به سفارتخانه رفت و آمد می‌کردند توجه زیادی نشان ندهد. از دیدگاه من همه آنها فقط انسان بودند و تفاوتی با دیگر آدمها نداشتند. اما حالا چشمانم باز شده بود و یقین داشتم که اگر اشتباهی در کار این آدمها رخ می‌داد، بلد بودند که چگونه خود را از تنگنا نجات دهند.

با ابزاری که در دست داشتم چند ضربه محکم به لوله‌های آب گرم زدم و صدای این ضربات در سراسر خانه پیچید. کسی منکر جدیت من در کار نبود و این ضربات، فقط برای رد گم کردن بود. عمداً این ضربات را زدم تا آقای «باسک» خیال کند که مشغول کار هستم، درحالی که قبلاً قسمت اعظم کار را انجام داده بودم!

○

پرونده را کنار دستم گذاشتم و سرگرم مطالعه آن شدم که شامل نامه‌ها یا مطالب محرمانه‌ای بود که از سفارت انگلیس ارسال یا دریافت شده بود. این مطالب، تصویر روشنی از مخمصه کوچکی که ترکیه در آن درگیر شده بود به دست می‌داد.

من آنچه را که چرچیل (نخست وزیر وقت انگلستان) بیان داشته بود خواندم.

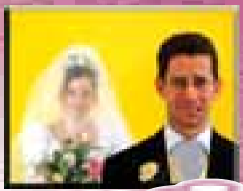
مضمون کلی سخن چرچیل ضرورت درگیر کردن ترکیه در جنگ بود. آنها می‌خواستند کاری کنند که ترکیه بی‌طرفی خود را نقض کند و وارد جنگ شود.

همین‌طور، از این اسناد کشف کردم که متفقین درصدد بودند ترکیه را وادار به ساختن فرودگاه‌های نظامی در خاک ترکیه نمایند. سیل اسلحه و ساز و برگ جنگی به کشور سرازیر می‌شد. چرچیل تأکید کرده بود که کارشناسان باید سربازان ترکیه را برای استفاده از این سلاحها آموزش دهند.

من فکر کردم که آنها به جای این کارها بهتر بود قبل از هر چیز، یک تعمیرکار برای این دستگاه حرارت مرکزی پیدا می‌کردند تا خیال دبیر اول سفارت انگلیس را از این بابت آسوده کنند تا او مجبور نباشد دست به دامن ترک بیسوادی مانند من بشود!!

اکنون اسرار آنها در دست من بود. از نقشه‌هایشان آگاه شدم. آنها خیال داشتند به هر ترتیب شده برای تماس و ایجاد ارتباط با جبهه جنوبی روسیه، راهی به دریای سیاه بگشایند. آنها می‌توانستند میدانهای نفتی رومانی را از پایگاههایی در خاک ترکیه به شدت بمباران کنند و جریان نفت را در «پلویشتی» فلج نمایند.

ادامه دارد



ماجراهای خواستگاری

به خواستگار اینترنتی «بله» گفتم

از: کورش کاشانی

از وقتی دکتر به من گفت که بیماری «MS» دارم، دنیا روی سرم خراب شد، چرا که من فقط ۲۳ سال از عمرم می‌گذشت و دنیایی از آرزوهای عجیب و غریب در سر داشتم. تازه درس دانشگاه تمام شده بود. دلم می‌خواست کار کنم و با تمام قوا به سمت آینده بروم. اما هنوز دویدن را شروع نکرده بودم که «دوبینی» و «درد مفاصل» سراغم آمد. هیچ وقت فکر نمی‌کردم موضوع اینقدر جدی باشد، ولی اولین عکسبرداری‌ها و آزمایشها نشان داد که من دچار بیماری MS شده‌ام.

از خانواده‌ام کسی حتی اسم این بیماری را نشنیده بود. بنابراین دکتر سعی کرد به‌طور دقیق آن را برای ما توضیح دهد... یک بیماری سخت و طولانی که امیدی به درمان قطعی هم نداشت. گفت هزینه‌های درمان سنگین است. درد همیشه همراه من خواهد بود. نباید خودم را خسته کنم. از اضطراب و فشار روحی نیز باید دور باشم و...

چند هفته‌ای دچار شوک بودم. نمی‌دانستم چه کنم. مادر دائم اشک می‌ریخت. همه آرزوهایم را نقش بر آب می‌دیدم. نمی‌دانید چه حال بدی بود. در سنین جوانی باید انتظار مرگ را می‌کشیدم. یک مرگ تدریجی و طولانی، اما دلم نمی‌خواست این‌طور فکر کنم. باید از جا بلند می‌شدم و برای خودم کار می‌کردم، برای همین تصمیم گرفتم روی کمک هیچ کس حساب نکنم و روحیه‌ام را در بهترین شرایط نگه دارم تا چاره‌ای برای خودم بیابم. اولین کاری که کردم این بود که رفتم سراغ پزشک معالجم. به او گفتم که می‌خواهم راجع به بیماری‌ام بیشتر بدانم، چون می‌خواهم با آن بجنگم. دکتر چند کتابی بهم معرفی کرد. وقتی از مطبش بیرون می‌آمدم، با صدای بلند گفت:

- سری هم به اینترنت بزن، همیشه مقاله‌های تازه دارد...

چطور به فکر خودم نرسیده بود؟! می‌توانستم به‌راحتی کلی اطلاعات به دست بیاورم. از فردای آن روز، ساعتها در اینترنت می‌گشتم و مقاله پشت مقاله پیدا می‌کردم تا اینکه بعد از چند روز انجمنی را پیدا کردم که بیماران MS تشکیل داده بودند و بیمارها با هم حرف می‌زدند. تجاربشان را در مورد مقابله با بیماری به دیگران می‌دادند و خلاصه از هر نظر به دردم می‌خورد. می‌توانستم کلی اطلاعات به دست بیاورم و از همه مهمتر قوت قلب می‌گرفتم. می‌دیدم هزاران نفر در دنیا مثل من دچار این بیماری هستند و با شرایط بدتر از من، چه کارهای مهمی انجام می‌دهند. دیگر حسابی روحیه گرفته بودم. شبی چند ساعت «چت» می‌کردم. مقاله می‌خواندم و اسم داروهای جدید را یادداشت می‌کردم.

نمی‌دانم چند ماه گذشته بود که یک شب وقتی داشتم با یکی از بیماران MS صحبت می‌کردم، متوجه شدم ایرانی است! یک مرد ۳۰ ساله که با این بیماری خوب مقابله کرده بود. ساعتها برایم از کارهایی که کرده بود می‌گفت و من به وجد می‌آمدم که چطور یک نفر می‌تواند اینقدر باراده باشد.

برایم می‌نوشت که هر روز بهتر از روز دیگر است. مدتی نمی‌توانسته راه برود اما حالا بدون کمک دیگران راه می‌رود. حرفهایش عجیب به دلم می‌نشست. تا جایی که صبح وقتی از خواب بلند می‌شدم، به توصیه او به دنیا لبخند می‌زدم و دلم نمی‌خواست کمر خم کنم. شبها راجع به موفقیت‌های روزانه‌مان با هم حرف می‌زدیم. برایش می‌نوشتم که سر کار می‌روم و هر روز تمام مسیر را پیاده طی می‌کنم. پاهایم درد می‌کرد اما سعی می‌کردم مقابله کنم. ناله نمی‌کردم و او تشویقم می‌کرد که به این راه ادامه بدهم. درواقع اراده قوی‌اش را از فرسنگها دورتر به من هم منتقل کرده بود. می‌دیدم چقدر حرفهایش تأثیرگذار است. کم‌کم مراوده ما به جایی رسید که برایم داروهای جدید را پست می‌کرد. داروها خوب اثر می‌کردند. لابه‌لای این حرفها از خودمان هم گفتیم. من از خانواده‌ام می‌گفتم و او از داستان زندگی‌اش که چطور سر از خارج از کشور درآورد. این حرف و حدیثها روزبه‌روز بیشتر به هم نزدیک می‌شدند. به خودم که آمدم دیدم راجع به کوچکترین مسائل زندگی هم دارم با او حرف می‌زنم. از هر دری می‌گفتم. محرم رازم شده بود. بی‌آنکه حتی عکسی از هم دیده باشیم و یا صدای هم را شنیده باشیم، وابستگی غریبی بین ما ایجاد شده بود.

اصلاً کدام خانواده حاضر می‌شدند عروسی داشته باشند که موقع راه رفتن یک پایش را می‌کشد و دچار بیماری سختی چون «MS» است؟

حدود هفت ماه گذشت. یک شب وقتی طبق معمول رفتم توی اینترنت اولین جمله‌ای که روی صفحه آمد این بود:

- با من ازدواج می‌کنی؟

چند بار آن را خواندم. کمی غریب و حتی مضحک هم به نظر می‌رسید. تا به آن روز لحظه‌ای به ازدواج فکر نکرده بودم. همیشه تصورم این بود که قید ازدواج را باید بزنم. زیرا کسی که MS دارد فقط باید برای زنده بودن بجنگد، بنابراین نمی‌توانستم بلندپرواز باشم و فکرهای دیگری بکنم. می‌دانستم که ازدواج کردن و تشکیل خانواده آرزوی بسیار بزرگی است که نباید به آن دل ببندم. حالا روی صفحه اینترنت می‌دیدم که یکی دارد از من خواستگاری می‌کند! نمی‌دانستم باید باور کنم یا نه. ترجیح دادم در موردش هیچ حرفی نزنم. شبهای بعد هم سعی کردم موضوع را فراموش کنم، تا اینکه باز پیغام دیگری از او دریافت کردم:

- هفته دیگر تهران هستم. حتماً همراه خانواده به دیدنت خواهم آمد...

قلبم تند می‌زد. هیجان برای من هیچ خوب نبود. نمی‌دانستم چه عکس‌العملی باید داشته باشم. مانده بودم معطل که به خانواده‌ام چه بگویم؟ ترجیح دادم تماسم را با او قطع کنم. دیگر حتی کامپیوتر را روشن نمی‌کردم. کم‌کم سعی کردم موضوع را فراموش کنم. می‌دانستم به محض اینکه مرا ببیند از ازدواج با من پشیمان می‌شود.

اصلاً کدام خانواده حاضر می‌شدند عروسی داشته باشند که موقع راه رفتن یک پایش را می‌کشد و دچار بیماری سختی چون MS است؟!

نزدیک به دو هفته گذشت. یک روز وقتی از سر کار برگشتم خانه، مادر با هیجان بهم گفت که خانمی به او زنگ زده و اجازه خواسته به خواستگاری من بیاید. مادر ذوق‌زده بود. گفت که آن زن لحن بسیار پرمهری داشت و برایش تعریف کرده بود که پسرش مدتها از طریق اینترنت با من در تماس بوده و...

شب جمعه قرار بود بیایند. تا آخرین لحظه دلم می‌خواست قرار را بهم بزنم. اصلاً چه اصراری بود که من شوهر کنم؟ اما خانواده‌ام مجبورم کردند که تن به این خواستگاری بدهم. هوا کاملاً تاریک شده بود که سعید همراه خانواده‌اش آمدند...

چه شب عجیبی بود. هر دو خانواده بدون هیچ حرفی رضایت به این وصلت داشتند. مطمئن بودند که ما دو تا می‌توانیم کنار هم سعادتمند شویم چون شرایط و موقعیت همدیگر را درک می‌کنیم...

این خواستگاری عجیب خیلی زود به سرانجام رسید و من و سعید با هم ازدواج کردیم. هردو دردهای مشترک داشتیم. مراسم عروسی باید کوتاه می‌بود تا از توان عروس و داماد خارج نباشد. همه چیز را ساده گرفتیم. سعی کردیم هیجان‌زده نشویم و...

خبر ازدواج ما در انجمن بیماران MS در اینترنت پر شده بود. روزی چند تا نامه تبریک داشتیم و...

زندگی مشترک ما معنای دیگری داشت. ما کنار هم بودیم تا با بیماریمان ستیز کنیم. اینجا خانه‌ای است که من و سعید برای زندگی کردن می‌جنگیم... ■

در پیچ و خم دادگاه

از : راشین مختاری

نمی توانم شاهد آب شدن همسر دومم باشم

انگار مرگ را پذیرفته بود و داشت به استقبالش می رفت، اما می خواست از بابت همه چیز خیالش راحت شود و بعد از میان ما برود

باور کنید اگر راه و چاه دیگه‌ای به نظرم می‌رسید، امکان نداشت بگذارم کارمان به طلاق و دادگاه بکشد. هر کاری از دستم برآمد کردم. ولی چاره چیست؟ شهرزاد مرا دوست ندارد. زندگی‌اش را دوست ندارد. از اول باید این را می‌دانستم. اما چرا این کار را کردم؟! شاید خودخواهی بود. نباید از همان روز اول تصمیم می‌گرفتم با او عروسی کنم، هرچند اصرار دیگران بود و خودش هم اعتراضی نکرد. ولی من باید می‌فهمیدم که این دختر جوان، هزار آرزو دارد که در خانه من برآورده نمی‌شود.

می‌خواهم طلاقش بدهم. هنوز فرصت دارد که یک زندگی خوب برای خودش بسازد. قابلیت های این را دارد که همسر خوبی پیدا کند. هرچند که خودش زندگی را از دست رفته می‌بیند. باورش نمی‌شود که هنوز برای خیلی کارها فرصت دارد. می‌تواند ازدواج کند، می‌تواند همسر خوبی باشد، اما در خانه من دارد عمرش را تلف می‌کند. مادرش دیشب التماسم می‌کرد که طلاقش ندهم، نمی‌دانست که این کار را برای دختر خودش می‌کنم. چرا اینقدر از طلاق گرفتن دخترش می‌ترسد؟!

وقتی وارد این خانواده شدم، محبت و بی‌آلایشی آنها مرا مجذوب کرد. ۲۷ سال داشتم که با شکوفه ازدواج کردم. عاشقانه او را دوست داشتم. همان سال اول صاحب یک فرزند شدیم. شکوفه عاشق بچه بود. همیشه فکر می‌کرد خانه باید پر باشد از سروصدای بچه‌ها، شاید به همین خاطر بود که بعد از چهار سال صاحب دو فرزند شدیم. درواقع او عاشق زندگی‌اش بود. بعدازظهرها که می‌آمدم خانه، حس می‌کردم تمام روز انتظار من را کشیده و همه چیز را مهیا کرده تا من احساس آرامش بکنم. زندگی راحتی داشتیم. البته نمی‌توانم بگویم که هیچ‌وقت با هم جروبحث و یا دعوا نداشتیم، اما آن‌قدر نبود که زندگی خوبمان را تحت‌الشعاع قرار بدهد. تا اینکه مدتی مریض احوال شد و در همان آزمایشهای اول متوجه شدیم که گرفتار سرطان شده. چه سرطان بدی بود. روزبه‌روز به شدت پیشرفت می‌کرد. آن روزها پسرم هشت ساله بود و دخترم شش ساله. نمی‌دانستم چه باید بکنم. هر درمانی که می‌کردیم جواب نمی‌داد، طوری که پزشکها هم ناتوان شده بودند و هیچ امیدی نمی‌توانستند به من و شکوفه بدهند. روحیه‌اش روزبه‌روز بدتر می‌شد. نگرانی آینده بچه‌ها عذابش می‌داد، هرچه سعی می‌کردم امیدوارش کنم فایده‌ای نداشت. شب و روز سفارش بچه‌ها را به من می‌کرد. انگار مرگ را پذیرفته بود و داشت به استقبالش می‌رفت، اما می‌خواست از بابت همه چیز خیالش راحت شود و بعد از میان ما برود.

دکترها تأکید می‌کردند که او فقط نیازمند یک روحیه قوی است. باید مبارزه می‌کرد. اما نمی‌خواست. از درد خسته شده بود. می‌خواست تسلیم شود. بالاخره بعد از گفتن تمام وصیتش، انتظار مرگ را کشید و یک روز برفی درحالی که کنار بخاری خوابیده بود، دیگر بیدار نشد...

مرگ حجم سنگینی دارد و توان تحملش سخت است. دوتا بچه قد و نیم‌قد داشتم که هنوز به هیچ جا نرسیده بودند. نمی‌دانستم چه بکنم. وصیت شکوفه این بود که مسوولیت بزرگ کردن بچه‌ها را به عهده شهرزاد خواهر کوچکترش بگذارم، زیرا مطمئن بود که شهرزاد بچه‌ها را به اندازه خودش دوست دارد. این وصیت را حتی به خود شهرزاد هم کرده بود. مراسم چهلم هم که تمام شد، دست بچه‌ها را گرفتم و رفتم خانه خودم. بچه‌ها باید مدرسه می‌رفتند، می‌خواستم هرچه زودتر زندگی‌شان به روال عادی بیفتد. باید یاد می‌گرفتند که بدون مادرشان زندگی کنند. من همه تلاش خودم را می‌کردم اما شدنی نبود. مدام از این و آن کمک می‌گرفتم. بزرگترها مدام بهم گوشزد می‌کردند که این شیوه زندگی شدنی نیست و بالاخره باید کاری بکنم. کاری اساسی و منطقی، اما هیچ کس پیشنهادی جز ازدواج مجدد برای من نداشت. همه می‌گفتند باید ازدواج کنم تا این بچه‌ها سروسامان بگیرند و می‌دانستم اولین و آخرین کسی را که به من پیشنهاد می‌دهند، خاله بچه‌ها، شهرزاد است. البته او بچه‌ها را به اندازه مادرشان دوست داشت و شاید هم بهترین جایگزین بود. همه خانواده به این وصلت رضایت داشتند. با هر کس مشورت می‌کردم، تشویقم می‌کرد که این کار را بکنم. بالاخره سال شکوفه که گذشت، شهرزاد را عقد کردم. حس خاصی نسبت به او نداشتم، چون کسی که تا سال قبل خواهرزنم بود و مثل خواهر خودم می‌دیدمش، حالا به عنوان همسر باید با من زندگی می‌کرد. شهرزاد هم حال خوبی نداشت، علی‌رغم اینکه رضایت خودش را اعلام کرده بود ولی توی چشم‌هایش می‌دیدم که هیچ بارقه شادی وجود ندارد!

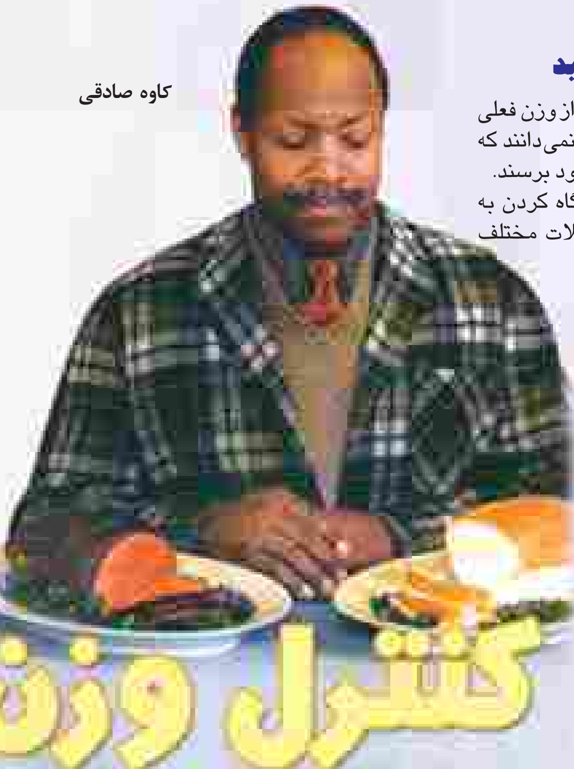
زندگی مشترکمان در یک سکوت غریب شروع شد. احساس می‌کردم اجبار قبلی در این وصلت وجود داشته اما چاره چه بود! آنقدر بچه‌ها از اینکه خاله‌شان با آنها زندگی می‌کند خوشحالی می‌کردند که دیگر جای هیچ حرف و حدیثی باقی نمی‌ماند. اما از همان روز اول سردی غریبی در رابطه ما وجود داشت. شهرزاد بیش از ده سال از من کوچکتر بود و به همین دلیل آرزوهایش را برباد رفته می‌دید. می‌دانستم دلش می‌خواسته زندگی دیگری داشته باشد، اما به خاطر بچه‌های خواهرش فداکاری کرده.

فکر کردم شاید به مرور زمان وضع بهتر شود، سعی کردم محبتم را به او بیشتر کنم. مدام برایش هدیه می‌خریدم و کارهایی می‌کردم که او دوست داشت. اما نه، فایده‌ای نداشت. در قلبش هیچ روزنه‌ای پیدا نمی‌شد. فکر کردم اگر صاحب فرزند شود بیشتر دل به این زندگی می‌دهد. اما نه، حاضر نبود این کار را بکند. تنها دلخوشی‌اش بچه‌ها بودند. با آنها وقتش را پر می‌کرد و شادی‌اش شادی آنها بود. اطرافیان که از دور زندگی ما را می‌دیدند، او را تحسین می‌کردند و به من می‌گفتند که بهترین تصمیم را گرفته‌ام. اما فقط من و شهرزاد می‌دانستیم که چه غم بزرگی در دلهایمان هست.

یک سال و نیم از این وصلت گذشته. هنوز ما با هم حرف مشترکی نداریم. هیچ جایی برای بحث و جدال وجود ندارد چون شهرزاد همه چیز را می‌پذیرد. روزبه‌روز دارد بیشتر آب می‌شود. می‌بینم که در اوج جوانی دارد پیر می‌شود. نمی‌توانم شاهد آب شدن او باشم. برای همین موضوع طلاق را پیش کشیدم. او هیچ گناهی ندارد که به خاطر بچه‌های من و خواهرش جوانی‌اش را از دست بدهد. همه خانواده مخالف هستند اما مهم این است که ته نگاه شهرزاد نوعی رضایت و رهایی دیده می‌شود. من او را طلاق خواهم داد... ■

کنترل وزن با چند روش ساده

کاوه صادقی



آرام، آرام وزن کم کنید

تعداد زیادی از مردم وجود دارند که از وزن فعلی خود ناراضی هستند، با وجود این دقیقاً نمی‌دانند که از چه راهی می‌توانند به وزن ایده‌آل خود برسند.

همچنین عده زیادی از خانمها با نگاه کردن به تبلیغات تلویزیونی یا روزنامه‌ها و مجلات مختلف آرزو می‌کنند که اندامشان شبیه اندام اشخاص خاص درون تبلیغات بشود و چون احساس می‌کنند که این کار شاید امری بسیار مشکل و یا دست نیافتنی باشد، ناامید می‌شوند!

اما نکته مهمی که باید به آن توجه کرد این است که هیچ‌گونه رژیم جادویی یا قرص خاصی نمی‌تواند در مدت زمان کوتاه، اندام شما را به عروسک باربی تبدیل کند! پس برای کاهش وزن چه کار باید کرد؟ سالم و سلامت بودن یعنی قرار گرفتن در وزنی که مناسب شماست. در این شرایط بهترین روش برای فهمیدن این مسأله، رفتن نزد یک پزشک متخصص تغذیه است. وی با اندازه‌گیری وزن شما و مقایسه با شاخص‌های مختلف تشخیص می‌دهد که آیا وزن شما طبیعی است یا نه، ولی در کل نکته مهمی که در این میان وجود دارد این است که کنترل و کاهش وزن پدیده‌ای است که در طول زمان تغییر می‌کند. یعنی به هیچ عنوان نمی‌توان در یک مدت زمان کوتاه مقدار زیادی وزن کم کرد و سالم نیز ماند و اگر افرادی را مشاهده می‌کنید که توسط رژیم‌های بسیار سخت و طاقت فرسا خیلی سریع وزن زیادی را از دست داده‌اند، این‌گونه افراد در بیشتر موارد بعد از گذشت مدتی، دوباره چاق می‌شوند و وزنشان به شکل سابق برمی‌گردد و یا حتی ممکن است چاق‌تر از گذشته نیز بشوند و علت این امر هم این است که این افراد یاد نگرفته‌اند به‌طور آهسته و پیوسته عادت غذایی خود را تغییر دهند و در نتیجه بهترین راهکار این است که در تمام طول عمر و با استفاده از روشهای ساده، یک وزن طبیعی را حفظ و نگه دارند.

> مطمئن باشید که هیچ رژیم جادویی یا قرص خاصی نمی‌تواند در مدت زمان کوتاهی اندام خوبی به ما بدهد

توصیه‌های زیر می‌تواند در پیمودن این مسیر طولانی به شما کمک بکنند:

در کارهای خانه کمک کنید

می‌توانید با تمام اعضای خانواده خود صحبت و کارها را بین یکدیگر تقسیم کنید. تجربه نشان داده است؛ افراد چاقی که از حمایت خانواده خود برخوردار بوده و چون اعضای فامیل به هم کمک می‌کنند، انگیزه بیشتری برای تحرک و کاهش وزن خود دارند زیرا مسابقه گذاشتن بین افراد خانواده که چه کسی بیشتر می‌تواند در کوتاهترین زمان ممکن خود را لاغر کند، ممکن است فاجعه‌ای چون سوءتغذیه را به‌بار آورد!

مراقب نوشیدنی‌هایی که می‌خورید باشید

درون نوشابه‌ها و آبمیوه‌ها قند و کالریهای زیادی در کمین شما نشسته‌اند. به‌طور مثال شما می‌توانید مصرف نوشابه خود را حتی‌الامکان کم و به جای آن از آب زیاد استفاده کنید. در ضمن شما می‌توانید از نوع رژیمی نوشابه استفاده کنید. همچنین مصرف شیر کم‌چربی می‌تواند برای افراد چاق مفید باشد.

تحرک داشته باشید

منظور از اینکه حرکت کنید و حرکت داشته باشید، حتماً این نیست که در یک باشگاه ورزشی ثبت‌نام کنید و به انجام حرکات ورزشی سنگین و سخت بپردازید، بلکه انجام فعالیت‌های ساده همچون پیاده‌روی، کوهنوردی، چند مرتبه بالا و پایین رفتن از پله‌ها، کمک کردن به والدین در تمیز کردن خانه هم برای شما که از زیادی وزن رنج می‌برید مفید است.

از تغییرات کوچک شروع کنید

از تغییرات کوچک شروع کردن بهتر از این است که ناگهان تغییرات زیادی در غذا خوردنتان بدهید که بعد از مدتی خودتان نیز خسته بشوید. مثلاً می‌توانید کم‌کم از حجم غذایی خود کم کنید و پس از مدتی میوه و سبزیجات تازه را نیز به وعده غذایی روزانه خودتان اضافه کنید.

زمانی که سیر هستید، دیگر غذا نخورید

بیشتر مردم در مواقع کسلی، بی‌حوصلگی، استرس یا حتی زمانی که سیر شده‌اند باز هم غذا می‌خورند، غافل از اینکه ثابت شده که افراد در اوقات کسلی و تنهایی بیشتر از مواقع عادی گرایش به غذا خوردن دارند، پس مراقب باشید زمانی که ناراحت هستید به جای غذا خوردن چند قدم راه بروید و یا هر کار دیگری را که می‌خواهید انجام دهید تا از این احساس رهایی پیدا کنید، اما غذا نخورید. نکته دیگر حواستان باشد به محض اینکه احساس سیری به شما دست داد، دیگر غذا نخورید. نکته بسیار مهم دیگر این است که سعی کنید همیشه آرام غذا بخورید زیرا ۲۰ دقیقه پس از شروع به غذا خوردن مغز می‌تواند تشخیص بدهد که چقدر غذا وارد معده شده و آن‌وقت است که پیغام سیری صادر می‌شود، پس اگر شما خیلی سریع و مثلاً در عرض ۱۰ دقیقه غذا بخورید، مطمئناً بیش از نیاز بدن خود غذا خورده‌اید چون هنوز به مغز خود فرصت نداده‌اید تشخیص بدهد که چقدر غذای اصلی یک دسر مختصر مثل سالاد بخورید که در آن صورت شما قبل از صرف غذا مقداری سیر شده‌اید و مطمئناً در هنگام شروع به خوردن وعده اصلی، کمتر غذا خواهید خورد.

از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید.

استفاده کردن از میوه و سبزیجات تازه نه‌تنها باعث کاهش وزن، بلکه می‌تواند باعث سلامتی قلب شما نیز بشود.

> هیچ‌وقت نگویید که دیگر بستنی نمی‌خورم، زیرا بدن شما هم به مواد قندی و چربی نیاز دارد

خودتان را از خوردن یکسری غذاهای خاص محروم نکنید

به خودتان نگویید که مثلاً من تا آخر عمرم دیگر شیرینی و بستنی نمی‌خورم! برعکس بدن شما به مواد قندی و چربی برای گرفتن انرژی نیاز دارد. منظور ما این است که در خوردن شیرینی و مواد قندی زیاده‌روی نکنید. نه اینکه اصلاً این مواد را نخورید. مثلاً اگر شما را به یک میهمانی دعوت کردند و به شما شیرینی تعارف کردند، یک عدد شیرینی بخورید تا هوستان بیفتد، اما بیشتر از این نخورید.

خودتان را ببخشید

اگر درمیان این راه ناگهان نتوانستید خود را کنترل کنید و زیاده‌روی کردید و زیاد غذا خوردید، فوراً مأیوس نشوید و نگویید که من دیگر هیچ موقع لاغر نمی‌شوم، بلکه سعی کنید با اراده‌ای آهنین از فردای آن روز دوباره اصول لاغر شدن را تکرار کنید.

درنهایت به یاد داشته باشید که با کاهش وزن قرار نیست که شما تبدیل به آدم بهتری بشوید. یا به‌طور معجزه‌آسایی زندگی روزانه شما تغییر کند، بلکه بهتر است فقط برای حفظ سلامتی خود به فکر کنترل وزن خود باشید. ■

زیر نظر : ف . گویش

Email:f _gooyesh @ yahoo.com

شماره تماس: ۲۹۹۹۳۳۴۷

داستان شیرین یک ضرب‌المثل

این هفته: صنار جگرک، سفره قلمکار نمی‌خواد!

هرگاه امری کوچک را بزرگ جلوه دهند و پیرامون آن سخن‌پردازی و قلمفرسایی کنند، عبارت بالا را از باب کنایه به‌کار می‌برند.

در این عبارت نمی‌خواد مخفف نمی‌خواهد و صنار همان صد دینار رایج قدیم ایران است که به عبارت دیگر یک شاهی هم گفته می‌شد.

اما ریشه تاریخی آن: بعد از درگذشت کریم‌خان زند، آغامحمدخان قاجار که سالها به عنوان گروگان در دستگاه کریم‌خان می‌زیست و به شدت تحت مراقبت قرار داشت با یک نفر از خادمان دربار از شیراز فرار کرد و راه اصفهان و تهران و استرآباد و گرگان را درپیش گرفت.

در کتب تاریخی آمده که آغامحمدخان زمانی که در شیراز بود، از پول و نقدینه چیزی نداشت و کریم‌خان عمداً بیش از میزان و مبلغی که رفع احتیاجات ضروری کند، چیزی به او نمی‌داد تا احیاناً فکر سرکشی در سر نپروراند و نتواند مردم را با خود همدست کند. به همین دلیل آغامحمدخان چیزی نداشت و هنگام خروج از شیراز به اندازه‌ای تنگدست بود که به پول آن زمان، یعنی دویست و سی سال قبل، فقط دو پول، موجودی او را تشکیل می‌داد که کمترین واحد پول آن روزگار و معادل دویست دینار (یک عباسی) امروزی بوده است.

وقتی به نخستین منزل رسیدند، برای آنکه در پول صرفه‌جویی کنند و بتوانند خود را به اصفهان برسانند، تدبیری اندیشید. به این ترتیب که از دکان نانوایی یک عدد نان سنگک به مبلغ یک پول خرید و بر دکان جگرک فروش رفت و یک پول جگر خواست. همین که فروشنده جگرک را درمیان نان گذاشت و نان اندکی چرب شد به بهانه اینکه جگرک تازه نیست و مانده است، آن را پس داد و به این وسیله نان سنگک را که اندکی چرب شده بود، با همراهش خورد.

به این ترتیب به قول استاد ارجمند شادروان سعید نفیسی: «.. کمترین خوراک را در زبان فارسی یک پول جگرک، اصطلاح کرده‌اند و حتی در موردی که کسی برای چیز کوچک و بی‌قدر و ارزشی مقدمات مفصل مهیا کند، می‌گویند یک پول جگرک سفره قلمکار نمی‌خواهد.»

توضیح آنکه ضرب‌المثل بالا درزمان سلطنت آغامحمدخان قاجار به صورت «یک پول جگرک» رایج بود، اما از صد سال قبل که قیمت جگرک از یک پول به صنار ترقی کرد به صورت صنار جگرک تغییر شکل داد و ثابت ماند. به‌طوری که تاکنون نیز به همین صورت باقی مانده است.

واژه‌نامه تاتی

خلیک: بیل / خیه: پارو / چکلو: قاشق / چمچه: ملاقه / سردین: نردبان / خیکاره: تابه / کتاره: کفگیر / بسک: سیخ کباب / ناخیلک: ناودان / گیز: جارو / لیف: لحاف / خجما: تشک / سینه: متکا / درزن: سوزن / نره: کوزه / تنوی: تراس.

فرستنده: فاطمه آیینی کلوری از: شهریار

ضرب‌المثل چهاردهی

◆ **ته مردمه بجه زنی تی قله بزن.**

برگردان: تا برنج مردم را سفید می‌کنی، برو پوست شلتوک برنج خودت را جدا کن.

[کنایه از کسانی که کار خودشان را رها کرده‌اند و کار مردم را انجام می‌دهند.]

◆ **دره گو دیور بشتویه.**

برگردان: به در می‌گوید تا دیوار بشنود.

فرستنده: اعظم حسندوست

از: روستای چهارده آستانه اشرفیه

دوبیتی گنابادی

تو در باغی و مو در پشت دیوار
تو سلطانی و مو با غم گرفتار
تمام خاک عالم گر بگردی
نبینی مثل مو× یار وفادار

×مو: من

فرستنده: مجید کاظمی از: گناباد

ازباورهای عامیانه مردم روستای مورتگان

مردم روستای مورتگان از توابع شهرستان نیکشهر در استان سیستان و بلوچستان معتقدند:

◆ دندان شیری کودک را بعد از افتادن باید در زیر مشک آب دفن کرد تا دندان دائمی‌اش زودتر رشد کند.

◆ گرفتن ماهی از جوی آب، باعث نابینا شدن فرد می‌شود.

◆ اگر کسی قورباغه‌ای را بکشد، مادربزرگش می‌میرد!

فرستنده: سوالی بزرار از: روستای ملوران نیکشهر

واژه‌نامه کردی

شوتی: هندوانه / کالک: خربزه / سیو: سیب / هرمه: گلابی / تیره: انگور / باینجان: گوجه فرنگی / آو: آب / هوور: ابر / روژ: خورشید / استیره: ماه / مژ: مه / حوشیه: حیاط خانه.

فرستنده: نادر کیانی از: تایباد

تعبیر خواب مردم کازرون

مردم کازرون معتقدند:

◆ اگر کسی در خواب بیند یکی از دندانهایش افتاده، تعبیر آن مرگ یکی از بستگانش خواهد بود و اگر قسمتی از دندانش بشکند، یکی از بستگان او مریض یا زخمی می‌شود.

◆ اگر کسی در خواب بیند که موهایش را اصلاح می‌کند و یا ناخن‌هایش را می‌گیرد، تعبیر آن رفع مشکل و یا غم است.

◆ دیدن مار یا افعی در خواب، تعبیر رزق و روزی و ثروت دارد.

◆ دیدن گوشت در خواب، آنهم در فصل زمستان، نشانه بارش باران است.

چنانچه زن بارداری خواب اسب، اسلحه و یا چاقو ببیند، نوزادش پسر خواهد بود.

فرستنده: غلامرضا رازقی از: کازرون

چند ضرب‌المثل اهالی قشم

◆ **اه برکه درآوردن و داخ چاه کردیدن.**

برگردان: از برکه درآوردن و در چاه انداختن!

[کنایه از خرابتر کردن کاری]

◆ **وابندی داخ چاه نارم.**

برگردان: با طناب او داخل چاه نمی‌روم.

[کنایه از عدم اعتماد]

◆ **مار و مار ناخورت.**

برگردان: مار، مار را نمی‌خورد.

[کنایه از اینکه افراد بد، با بدتر از خود طرف نمی‌شوند.]

فرستنده: عبدالرحمن حمودی سهلی

از: روستای سهیلی قشم

چیستانهای شاهرودی

چل قطی، چهل من قطی، چل تا عروس تو یک قطی؟

برگردان: چهل قوطی، چهل من قوطی، چهل تا عروس در یک قوطی؟

جواب: انار

این چیه هرچه هره به پشت سرش دنگرده؟

برگردان: آن چیست هرچه می‌رود، به پشت سرش برنمی‌گردد؟

جواب: آب روان

فرستنده: ماندانا کرد از: ساری

نامه‌های شما رسید

محدثه محبی (۱۴ ساله) از فردیس کرج ـ مهدی صالح‌پور از نوشهر ـ عبدالواحد بلوچ از روستای هیتک نیکشهر(سه نامه) ـ غلامعلی قاضی شهرضا از شهرضا ـ نورعلی آل‌مردان از دزفول ـ ر - مصلح از خیرآباد گچساران.

چاپ و انتشار این سلسله گزارشها به منزله صحت و یا تأیید موارد مطرح شده در آن نیست.

سلسله گزارشهای زندان

هان ای دل عبرت بین

تهیه: مجید شادمان‌نژاد

این هفته: زندان ورامین

من از هفت سالگی دزدی می‌کردم!

نسیم خنک صبحگاه پاییزی، آنقدر لذت‌بخش بود که رخوت و خواب‌آلودگی اول صبح را از هر کسی دور می‌کرد. آن روز (سه‌شنبه مهرماه) هنوز خیلی از محصلها در راه مدرسه بودند که از دفتر مجله به سمت زندان ورامین حرکت کردیم. وقتی از سه‌راه ورامین گذشتیم و وارد جادهٔ ارتباطی تهران - ورامین شدیم، چشمهایم را بستم و خاطرات زیادی در مقابل دیدگانم به تصویر درآمدند.

از روزهایی که برای گزارش به کانون اصلاح و تربیت می‌رفتیم تا جادهٔ تهران - کرج و زندان قزل‌حصار و جادهٔ قم و زندان لنگرود. زندان اوین با آن سرازیری تندش و... و چه روزهایی که در این زندانهااز صبح تا عصر با مجرمان مختلف صحبت کردیم، کسانی که الان از آنها جز نام چیزی نمانده است.

کمی قبل از ساعت نه صبح به زندان رسیدیم. امیدوار بودم که حداقل آن روز مجرمان را زودتر از دفعات قبل برای مصاحبه بیاورند، اما وقتی ساعت از ده هم گذشت، مطمئن شدم، باز هم مثل همیشه، حداقل بیش از یک ساعت وقت تلف شده دارم! دقیقاً رأس ساعت ده و سی و پنج دقیقه ضربهٔ آرامی به در خورد و جوانی با قد و قامتی بلند وارد دفتر شد. سلام و علیکی کرد و قدم جلو گذاشت. بعد از احوالپرسی‌های روزمره که در حد تعارفات معمولی ما ایرانیان است، او را دعوت به نشستن کردم. اولین چیزی که توجهم را جلب کرد، موهای یک دست تراشیده و دست‌های زخم خورده‌اش بود. پرسیدم:

- چرا سرت را از ته تراشیده‌ای؟

○ اینجا... دَ دعوایم شُـ شد و رفـ رفتم قرنـ.. قرنطینه... بـ برای همین مو... موهایم را تَـ.. تراشید... تراشیدند.

متأسفانه با لکنت زبانی که داشت، باید وقت بیشتری را برایش در نظر می‌گرفتم. بنابراین بدون اینکه حتی اشاره‌ای به لکنتش داشته باشم، پرسیدم:

- خب این از موهایت. حالا بگو چرا دستهایت اینقدر داغان است؟!

○ خو... خود... زنی کَر... کردم!

- که بگویی خیلی کارها می‌توانی بکنی! چند سال داری؟

○ بیست و یک!

- تحصیلاتت چقدر است؟

- اَ... اول را.. راهنمایی؟!

- چرا درس نخواندی؟

○ به... به خاطر اِخـ.. اختلافات خا... خانوادگی پدر و مادرم!

- سربازی رفتی؟

○ نه!

- این چندمین سابقه‌ات است؟

○ پنجمین سابقه!

- باید حرفهای زیادی برای گفتن داشته باشی. پس شروع کن از ابتدا برایمان بگو، چند خواهر و برادر داری پدرت چه کاره بود و چرا با مادرت اختلاف داشت و کلاً از سوابق خانوادگی‌ات صحبت کن.

○ ما دو برادر و یک خواهر بودیم. من ارشد خانواده بودم. پدرم رانندهٔ پیکان بود و در خط تهران - ورامین مسافرکشی می‌کرد. درآمدش بد نبود؛ از وقتی که به یاد دارم، پدر و مادرم همیشه با هم دعوا داشتند. من با اینکه سن و سالی نداشتم، کاملاً می‌فهمیدم که حق با مادرم است، چرا که پدرم بدون هیچ دلیلی، دوباره ازدواج کرده بود. زن پدرم ساکن تهران بود و ما هیچ وقت او را ندیده بودیم، با این حال مادرم به خاطر اینکه پدرم چنین کاری کرده بود، همیشه با او دعوا می‌کرد. پدرم هم هر وقت از دعواهای مادرم دلتنگ می‌شد، اسباب و اثاثیه‌مان را جمع می‌کرد و ما را به شهرستانهای مختلف می‌برد. در واقع با این کارش می‌خواست مادرم را زجر بدهد. البته مادرم هم کوتاه نمی‌آمد و هر وقت پدر اسباب و اثاثیه‌مان را جمع می‌کرد، او هم به حالت قهر به خانه مادرش می‌رفت و ماهها آنجا می‌ماند و دست‌آخر به خاطر ما برمی‌گشت. تا اینکه آخرین بار وقتی پدرم بعد از یک دعوای مفصل با مادرم اسباب و اثاثیه‌مان را جمع کرد و ما را به رشت برد، مادرم تقاضای طلاق کرد و بالاخره بعد از پنج سال دوندگی توانست طلاقش را بگیرد. در قبال بخشش تمام حق و حقوقش، دادگاه حضانت ما را به او بخشید. به این ترتیب از ده سال قبل پدر عملاً ما را ترک کرد و دیگر هیچ سراغی از ما نگرفت. بعد از طلاق آنها، مادر به فکر تلاش برای کسب معاش افتاد و نهایتاً در آسایشگاه کهریزک مشغول کار شد. این از زندگی خانوادگی من. اما در مورد خودم. در آشفته‌بازار روابط تیره پدر و مادر و در میان درگیری‌های آنها، من به عنوان بچه اول، در سن هفت سالگی راهی مدرسه شدم. و هم زمان با رفتن به مدرسه، سرقت را شروع کردم!

همراه به این دلیل نمی‌بردم
که وحشت گیر افتادن او
دستپاچه‌ام می کرد، اما
خودم تک نفر اگر گیر
می‌افتادم، می‌دانستم چطور
باید فرار کنم

خنده‌دار است که من اولین دزدی را وقتی کلاس اول دبستان بودم، مرتکب شدم! اما بد نیست بدانید، دایی من از شش سالگی سرقت می‌کرد، اما من از همان ماههای اول مدرسه؛ از دفتر دوازده مدال طلا و سی‌وپنج هزار تومان پول دزدیدم! البته ظهر که به خانه رفتم، مادرم وقتی فهمید پسرش چنین دسته‌گلی به آب داده، همان موقع پشت دستم را با قاشق سوزاند و بعد هم مجبورم کرد، همان روز هرچه را که دزدیده‌ام به مدرسه برگردانم که البته این کار به قیمت اخراجم از مدرسه تمام شد و مادرم ناچار شد مرا در مدرسه دیگری ثبت‌نام کند. بعد از آن سعی کردم در مدرسه فقط درس بخوانم و اگر هوس دزدی کردم، بیرون از مدرسه این کار را انجام دهم!

تا کلاس پنجم دبستان، همچنان گاهی دست به سرقت می‌زدم، اما آنقدر ماهرانه این کار را می‌کردم که گیر نمی‌افتادم. البته دزدیهایم هم چندان بزرگ نبود. گاهی صندوق صدقات مغازه‌ها را می‌دزدیدم. گاهی دخل مغازه‌ای را خالی می‌کردم و اگر هم پول گیرم نمی‌آمد، از مغازه‌ها جنس بلند می‌کردم. دیگر ترسم کاملاً ریخته بود و دزدی برایم به شکل عادی درآمده بود. از کلاس پنجم به بعد، دیگر به این دله‌دزدیها قانع نبودم، دلم می‌خواست کارهای بزرگتری بکنم. حالا دیگر خواسته‌هایم هم با دوران کودکی‌ام فرق کرده بود. به همین خاطر کارهای بزرگتر را شروع کردم و افتادم در خط ضبط ماشین و دوچرخه و موتور و... در تمام این سرقتها خودم تنهایی عمل می‌کردم. تک نفره راحت‌تر بودم. همراه به این دلیل نمی‌بردم که وحشت گیر افتادن او دستپاچه‌ام می‌کرد، اما خودم تک نفر اگر گیر می‌افتادم، می‌دانستم چطور باید فرار کنم. روش سرقتم در ضبط ماشین و موتور و دوچرخه متفاوت بود. دوچرخه که دزدیدنش کاری نداشت. اگر جلوی مغازه و یا خانه‌ای بود برمی‌داشتم و به راحتی فرار می‌کردم. موتور را هم معمولاً وقتی سوئیچ رویش بود می‌زدم. اگر هم سوئیچ نداشت و قفل هم نبود، از پارک درمی‌آوردم و کمی جلوتر از محل اصلی‌اش، روشن می‌کردم و می‌رفتم. چند ماهی زیرپایم بود و بعد هم می‌فروختم. مالخر داشتم. یکی - دو تا از بچه محلها مالخر بودند و به راحتی اینطور جنس‌ها را می‌فروختند. خانواده‌ام هم بویی نمی‌بردند. وقتی هم می‌پرسیدند، موتور را از کجا آوردی. به دروغ

با تشکر از همکاری قوه قضاییه، مدیریت محترم ندامتگاه اوین و ریاست محترم ندامتگاه ورامین، روابط عمومی سازمان زندانها، روابط عمومی دادگستری کل استان تهران و تمامی عزیزانی که در تهیه این گزارش ما را یاری دادند.

تنظیم و نگارش : سیده فریبا زواره‌ای
شماره تماس: ۲۹۹۹۳۳۴۷
E-Mail : f_Zavarei @Yahoo. Com

می‌گفتم که مال یکی از بچه‌هاست.

ضبط ماشین‌ها را هم معمولاً بعد از شکستن شیشه ماشین‌ها به روش خودم! می‌زدم. این دزدیها ادامه داشت تا سال ۷۸ که برای اولین بار گیر افتادم.

اما چطور شد که گیر کردم:

مقابل پل کارخانه قند ورامین یک بنگاه معاملات ملکی است و در کنار آن یک جگرکی و یک آژانس. یک شب تصمیم گرفتم از هر سه یک چیزهایی بزنم. اول رفتم سراغ معاملات ملکی. دو تا صندوق صدقات و یک گوشی تلفن همراه برداشتم. بعد رفتم سراغ جگرکی و دخل آن را خالی کردم و دست آخر هم از آژانس شبانه روزی یک ماشین حساب بزرگ و یک صندوق صدقات زدم. همهٔ کارها درست انجام شد، غیر از یکی و آن اینکه متوجه نشدم که یکی - دو نفر در جگرکی مشغول کار هستند و مرا کاملاً می‌بینند! از آژانس که زدم بیرون، آنها گذاشتند دنبالم و تا میدان ورامین آمدند و بعد همانجا مرا گرفتند و بردند پاسگاه. در پاسگاه همهٔ چیزهایی که دزدیده بودم یعنی پول و موبایل را گرفتند و بعد از دو هفته بازداشت، دادگاهی شدم و چون سابقه اولم بود به تحمل ۲۰ ضربه شلاق و ۲۰ روز حبس و پرداخت صد هزار تومان جریمه محکوم شدم که چون پول جریمه را نداشتم یک ماه اضافه کشیدم و بعد از پنجاه روز آزاد شدم. بعد از آن، سه مرتبهٔ دیگر هم گیر کردم و جمعاً سه سال حبس کشیدم. تا این دفعه آخر. این بار هم باز به خاطر دزدی، آنهم از محل گیر افتادم. جریان از این قرار بود که:

بدجوری به بی‌پولی خورده بودم و نمی‌دانستم باید چه کنم. ناچار سراغ مادرم رفتم و از او خواستم کمی پول به صورت قرض الپِس نَده یا همان قرض الحاشای خودمان به من بدهد. مادر که می‌دانست اگر پول بدهد از پس دادن خبری نیست، زیربار نرفت و در نتیجه کار به دعوا و جروبحث کشید. منهم برای اینکه اوضاع بدتر نشود، قهر کردم و به مادرم گفتم، می‌روم خانه رفیقم و شب همانجا می‌خوابم. ساعت از دوازده و نیم گذشته بود که از خانه بیرون آمدم. سر کوچه نرسیده بودم که دیدم رفیقم نشسته بغل تیر چراغ برق. حال و احوالم را پرسید و سئوال کرد، چی شده که از خانه زدم بیرون! چون ندار بودیم، از سیر تا پیاز قضیه را برایش گفتم. او هم سریع پیشنهاد کار داد و گفت، اگر خیلی به پیسی خوردی، من یک جا را نشان کردم وضعشان خوب است. برویم و سری به آنجا بزنیم. پرسیدم؛ کجاست؟ نشانی نداد. همان شب حدود ساعت دو و نیم - سه بود با هم رفتیم سر کوچه خودمان دو تا خونه بغل هم بودند و هر دو با هم فامیل. دلم نمی‌خواست بروم، اما چاره‌ای نبود. قلاب گرفتم، او رفت بالا و بعد مرا کشید. رفتیم داخل و برق را روشن کردیم و بعد از گشتن خانه، فقط یک ضبط و تلویزیون و یک دستگاه نشان‌دهنده CD و مقداری طلا و کمی خرت و پرت برداشتیم و زدیم بیرون.

شب را در جایی در حومه ورامین و در یک باربند (محل نگهداری حیوانات) گذراندیم. صبح یک ماشین کرایه کردیم و وسایل را بردیم به یکی از آبادیهای اطراف که دایی‌ام آنجا بنگاه داشت. بعد بدون آنکه بگویم وسایل دزدی است، از دایی‌ام خواستیم آنها را بفروشد و خودش چیزی بردارد و بقیه را به ما بدهد.

دایی‌ام هم جنس‌ها را فروخت و حدود چهارصد یا پانصد هزار تومان به ما داد. ما هم پولها را برداشتیم و رفتیم شمال. یک هفته رشت و یک هفته چالوس خوش گذراندیم و وقتی پولمان ته کشید برگشتیم ورامین. ما روز دوشنبه از شمال آمدیم. روز سه‌شنبه خانه بودم که در زدند. برادرم در را باز کرد. و چند دقیقه بعد آمد داخل اتاق و گفت یک مأمور با من کار دارد. من که روحم از شکایت همسایه بی‌خبر بود، خیلی عادی رفتم جلو در و گفتم، بفرمایید.

جان مادرم را که به اندازه جانم دوستش دارم، قسم خوردم که دیگر تحت هیچ شرایطی دزدی نکنم

مأمور گفت: آقای فلانی شما هستید!» گفتم: بله! گفت: «بیا برویم تا پاسگاه چند تا سئوال داریم». من فهمیدم که یک جایی کار لو رفته. گفتم «اجازه بدهید به مادرم بگویم و بعد هر کجا خواستید می‌آیم».

آمدم داخل و در را بستم. همین که خواستم فرار کنم. دوباره در زدند. این بار مادربزرگم در را باز کرد. بلافاصله مأمورها وارد خانه شدند و همانجا دستگیرم کردند. مادرم افتاد به التماس که او را نبرید تازه از زندان آزاد شده، اما آنها مأمور بودند و چاره‌ای نداشتند. باید مرا می‌بردند. درحالی که من ۸۲/۲/۱۴ آزاد شده بودم. ۸۲/۵/۱۴ یعنی سه ماه بعد دوباره گیر افتادم و قاضی این بار سنگین‌ترین حبس را به من داد، یعنی سه سال باید اینجا بمانم. درحالی که دفعات قبل من جمعاً طی چهار حبسم سه سال کشیده بودم. این بار برای یک کار باید سه سال بکشم. باور کنید، وقتی حکم گرفتم. همان جلو قاضی، جان مادرم را که به اندازه جانم دوستش دارم، قسم خوردم که دیگر تحت هیچ شرایطی دزدی نکنم. تا الان هم نمی‌دانم، چرا من این کار را می‌کردم فقط فکر می‌کنم، چون هیچ وقت با خودم مبارزه نکردم، نتوانستم این عادت زشت را ترک کنم؛ اما حالا به جان مادرم قسم خوردم که دیگر حتی اگرشده از گرسنگی بمیرم، دست به سرقت نزنم. ترجیح می‌دهم عملگی یا رفتگری بکنم، اما دزدی نکنم.

هر بار که زندان می‌آیم، مثل یک کارگر، بدون هیچ حقوقی کار می‌کنم. درحالی که اگر همین کار را بیرون انجام دهم، حداقل خرج خودم را درمی‌آورم و دیگر نیازی به سرقت ندارم من می‌دانم این کار عاقبت ندارد و دست آخر یا صاحب مال موقع سرقت مرا می‌کشد یا قانون مرا دار می‌زند، اما باز هم نمی‌دانم چرا این کار را می‌کردم! ولی حالا حاضرم دستم را قطع کنند تا دیگر پی دزدی نروم.

■

در پرانتز:

(گاهی اوقات برخی کارهای خلاف مثل دزدی ریشه و منشاء روانی دارد و فرد می‌بایست نه به لحاظ مجرم بودن و جرم‌شناسی، بلکه از دیدگاه روان‌شناسی مورد بررسی و کنکاش واقع شود تا علت ارتکاب به جرمش مشخص شود. کما اینکه در مورد این جوان نیز همین مسأله صدق می‌کند. او قبل از آنکه خودش را بشناسد، سرقت را آغاز کرد که شاید مهمترین دلیل آن نوعی جلب توجه از سوی والدین و یا نوعی اعتراض به درگیریها و کشمکشهای فی‌مابین آنها بوده است. کودکان علی‌رغم سن و سال کم‌شان خیلی خوب به تیرگی روابط والدین خود پی می‌برند و خیلی راحت متوجه نادیده گرفتنشان توسط والدین می‌شوند.

آنها برای ابراز وجود و برای آنکه به والدین خود بگویند، وجود دارند و حق و حقوقی دارند، به هر راهی متوسل می‌شوند، ولو کار خلاف. که البته تنبیه هرگز در این مورد نمی‌تواند مانع و بازدارنده باشد، چرا که کودک با تنبیه به این نتیجه می‌رسد که باید این کار را ادامه دهد، زیرا از این طریق می‌تواند از والدین سهل‌انگار خود انتقام بگیرد! ادامه خلاف به تدریج به صورت یک عادت مذموم در او باقی می‌ماند و تا مسأله به صورت ریشه‌ای حل نشود، این چرخه بیمار، تنبیه (چه از سوی والدین - چه از سوی قانون) و خلاف همچنان ادامه می‌یابد.

به هرحال امیدواریم مددکاران محترم زندان، با بررسیهای دقیق‌تر و موشکافانه‌تر از تکرار این‌گونه جرایم عادت شده، جلوگیری نمایند.)

قسمت اول

پناهگاه شیطانی

از: لیا . ش

براساس سرگذشت ستاره - ن

ای مادر، امروز شاید روزی را که غوطه‌ور در امواج خودبینی آشیانه فرزندت را ویران کردی دیگر به خاطر نداشته باشی! اما باور کن اگر همان وقتی که «طلاق» را انتخاب کردی و تصمیم گرفتی گرمای وجودت را از اولین و آخرین پناهگاه دخترت دریغ نمایی فقط لحظه‌ای به آسمان نظاره می‌کردی، کرکس‌هایی را که بر فراز خانه، تکه تکه کردن پاره تنت را انتظار می‌کشیدند می‌دیدی و من امروز دیگر مجبور نبودم سرنوشت او را آینهٔ عبرت دیگران نمایم.

و اکنون با شمایم، با شما پدران و مادرانی که مفهوم طلاق را فقط در معنای لغوی آن می‌بینید از شما خواهش می‌کنم این سرگذشت را بخوانید تا بیشتر و بهتر ارزش کانون گرم خانواده‌تان را درک نمایید و برای محافظت از آن هرگز لحظه‌ای تردید نکنید...

○○○

آن روز بر عکس همیشه که زودتر از موعد سر قرار حاضر می‌شدم، دیر رسیدم؛ چیزی نزدیک به نیم ساعت...

به سرعت راهرو را رد کردم. او بیرون درب میله‌ای نشسته بود با چادری رنگ و رو رفته. ۲۳ سال بیشتر نداشت، با صورتی گرد و سپید، لب‌های کوچک، بینی قلمی و چشمانی ریز... وقتی به او نزدیک شده و سلام کردم، برخاست و با هم از در میله‌ای رد شدیم. با عجله گفتم: «ببخشید که دیر شد!» اما او بدون اینکه پاسخ جمله‌ام را بدهد، لبخند ظریفی بر لبانش نقش بست و بی‌مقدمه اینگونه صحبت هایش را آغاز کرد...

-شب هنگام ظلمت غریبانه‌ای پرده بر سکوت سرد شهر کشیده بود. چراغها نم‌نمک می‌رقصیدند و مه را به بازی نور می‌گرفتند. برف می‌بارید و من در آن تنهایی غم‌انگیز، غریب و بی‌کس، نرمی بوسه‌های برف بر سنگفرش خیابان را به نظاره نشسته بودم. آه که آن شب چقدر دلم می‌خواست کوچه پس‌کوچه بودم و با ولع آن بوسه‌ها را سر می‌کشیدم. سردی محسوسی را زیر پوستم احساس می‌کردم. دستهایم را به آغوش هم کشیدم و گرمای اندکی را بین آنها مخفی کردم. هر از گاهی ماشینی به سرعت از کنارم رد می‌شد و من تنهای تنها به حال سرنشینان آن که نمی‌دانم چه کسانی بودند غبطه می‌خوردم و سرخورده و مغموم به خلوت نیمکتی خزیدم و خود را هم‌آواز بی‌کسی‌اش کردم. در آن سرمای نافرجام، نیمکت هم سردش بود! و سرما را چه بی‌دریغ به زیر پوستم می‌دواند و ته‌مانده گرمای وجودم را از سلول به سلولم می‌دزدید. چشمانم را بستم و خاطراتم را مرور کردم. باید به ابتدای جاده برمی‌گشتم، به لحظه اول غفلت، به آغاز گمراهی، به نقطه ازل اشتباه... باید آن را می‌یافتم ، حتماً... حتماً... آه... و بعد یادم آمد، همه چیز از آن شب شروع شد شبی که او را دیدم و همه چیز غیر از عشق را از دیدگانم راندم... نه!... نه!... از چند شب قبل از آن شب عاشقی همه چیز شروع شد... آری قصه من از آنجایی آغاز شد که تنها راه فرار از تمام غربت‌ها، تنهایی‌ها و بی‌کسی‌هایم را در آزادی دیدم، از آن شبی که همه چیز را به پای شانس گذاشتم و به اسم تقدیر دل به کوچه‌های دلفریب و خوش سیمای رهایی زدم، شبی که همه قید و بندها را با خدایم شکستم و تمام قول و قرارهایمان را فراموش کردم.

چیزی حدود هشت سال پیش بود که پس از جدایی مادر از من و پدر، آنهم به عشق رفتن از ایران دنیایم سیاه سیاه شد. بوی تند سیگار پدر خفه‌ام می‌کرد و سکوت ممتد خانه لحظه به لحظه به مرگ نزدیکترم... دیگر طاقت دیدن آن در و دیوارهای تکراری را نداشتم بخصوص وقتی به هوس پدر هر چند روز یک بار صدای زنی و یا حتی دختری پیش چشمانم در فضای خانه خالی از وجود مادرم می‌پیچید!... نمی‌دانستم، نمی‌دانستم برای چه به این دنیای چِندش آور پا نهاده‌ام، نمی‌دانم برای بهتر شدن روابط رو به نابودی رفته مادر و پدرم یا...

این جمله را بارها و بارها از زبان مادرم شنیده بودم و همیشه از او می‌پرسیدم چگونه منی که آن زمان حتی از خودم نیز نمی‌توانستم محافظت کنم، باید از فروپاشی زندگی شما جلوگیری می‌کردم، اما مادر هیچ وقت جواب این سؤالم را نداد و قانعم نکرد... آن روزها من، این ناجی دیروز زندگی والدینم، در بندی از ترحم و رنج اسیر بودم و آنها چه غریب فریادهایم را در گلو زندانی می‌کردند، چقدر التماس کردم، چقدر ضجه زدم اما... اما حیف که هیچ اثری نداشت، آنها نه مرا می‌خواستند، نه آینده‌ام را و نه حتی زندگی خودشان را... پدر را خیلی تحمل کردم اما برای او فقط و فقط قصه عاشقی‌هایش مهم بود و بس و من که عشق و روابط عاشقانه را از روی رفتارهای پدر با معشوقه‌هایش یاد گرفته و تجربه کردم...

> احساس می کردم در خانه‌اش زندانی شده‌ام، اما او دائم می گفت این به خاطر خودم است چون احتمال دارد پلیس مرا بگیرد و بعد هم از آخر و عاقبت این موضوع برایم می گفت

یک روز زیر باران به خانه برگشتم و بعد از آن سرمای سختی خورده و تب شدیدی کردم، تا نیمه‌های شب تنها در خانه ماندم و انتظار پدر را کشیدم تا بازگردد و مرا به دکتر ببرد اما او نیامد و من آن شب را با اینکه از شدت تب می‌سوختم به هر طریقی بود به صبح رسانده و فردا خودم به دکتر رفتم. وقتی به خانه برگشتم، پدر را دیدم که میان هال بیهوش افتاده... اول ترسیدم اما وقتی به کنارش رفته و بوی تند سیگار و مشروب را استشمام کردم، چنان از او متنفر شدم که دلم می‌خواست هیچ وقت به هوش نیاید... دیوانه شده بودم، زیرا وقتی من داشتم در خانه از تب می‌سوختم، پدر در پارتی‌های آخر هفته خوش می‌گذرانده... به همین دلیل، او را به حال خود رها کردم و درحالی که اشک راه دیدگانم را سد کرده بود، مقداری لباس در یک ساک ریختم و نامه‌ای برای پدر با این مضمون که «من رفتم، فقط این‌رو بدون که ازت متنفرم و برای همیشه هم متنفر می‌مانم!» نوشتم و از خانه بیرون زدم.

وقتی پشت در ایستاده و در را به‌هم کوبیدم احساس پرنده زخمی‌ای را داشتم که از قفس آزاد شده و این آزادی حتی از، سوختن بالهایش هم برایش با ارزش‌تر است! می‌خواستم پدر بماند با تمام عشق و عاشقی‌هایش... آن شب هم مثل تمام شبهای دربدری بی‌هدف کوچه‌ها را گز کردم و شب را در پارک تا صبح بیدار نشستم، حتی از صدای پیچیدن باد میان شاخ و برگ‌های نیمه‌خشک درختان هم می‌ترسیدم، آخر... آخر من فقط یک دختربچه ۱۵ ساله بودم!... یک دختربچه ۱۵ ساله!

دم دمای صبح گوشه دستشویی پارک خوابیدم و تا طرف‌های ظهر هم هیچ‌کس به سراغم نیامد و از خواب بیدارم نکرد تا وقتی که خودم به اولین روز شوم زندگی‌ام سلام گفتم. شب دوم هم مثل شب پیش زیر هجوم تنهایی و بیداری و وحشت گذشت...، اما شب سوم، وضعیت خیلی فرق کرد چراکه طغیانی عظیم در خلوتگاه زندگی‌ام رخ داد. نمی‌دانم چه شد که من ساده، به محبتش دل دادم و فریب نرمی کلامش را خوردم.

وقتی جلوی پایم ترمز کرد بی‌معطلی در را گشودم و سوار شدم. اول خودش را بی‌اعتنا نشان داد و گفت:

- «کجا برم؟»

و من با بی‌حوصلگی توأم با نگرانی گفتم:

- «نمی‌دونم»...

مدتی در خیابانها گشت، آخرسر جایی نگه داشت و چراغ سقف ماشین را روشن کرد و به من که پشتش نشسته بودم، نگاهی انداخت و پرسید:

- «جایی برای رفتن نداری، نه؟!»...

نگاهش کردم، او هم همینطور و همان یک نگاه خرابم کرد. هنوز هم نفهمیدم آن چه نیروی عجیبی بود که این طور مرا مسحور خود کرد. برای لحظاتی تمام غصه و اندوهم را به باد فراموشی سپردم... باورم نمی‌شد من که روزی متکبر و جسورانه حتی به عشق هم پوزخند می‌زدم حالا اینطور یکباره اسیر دام نگاهی شده باشم... و این چنین شد که بی‌هیچ سخنی به سوی منزل او حرکت کردیم.

مهراب، ۲۷ سالش بود، زیبا و دوست داشتنی، مهربان و خونگرم و شاید تنها کسی که در آن لحظه حرفم را می‌فهمید چرا که پدر و مادر او هم ترکش

کرده بودند و حالا مهراب مانده بود و یک خانه مجردی و من که پس از دو شب بیرون از خانه خوابیدن دوباره به یک رختخواب گرم و نرم برگشته بودم و باور کنید در آن زمان همین برایم بزرگترین نعمت بود.

او خوب به من می‌رسید و حسابی هوایم را داشت، اما نمی‌گذاشت از خانه بیرون بروم. شش ماه به همین منوال گذشت، احساس می‌کردم در خانه‌اش زندانی شده‌ام، اما او دائم می‌گفت این به خاطر خودم است چون احتمال دارد پلیس مرا بگیرد و بعد هم از آخر و عاقبت این موضوع برایم می‌گفت و من آنقدر تمام وجودم را ترس فرا می‌گرفت که هیچ دلیل و برهانی برای نفی حرفهایش نمی‌آوردم. از طرفی هر شب رفت و آمدهایی به خانه او انجام می‌گرفت که به نظرم خیلی مشکوک می‌آمد اما وقتی از مهراب در این باره چیزی می‌پرسیدم او فقط می‌گفت از دوستانم هستند و من ساده‌لوح باورش می‌کردم.

حدوداً یک سال و چند ماه بعد از ورودم به خانه مهراب، بدون هیچ مراسمی و فقط با خواندن یک صیغه آن هم با شناسنامه‌های جعلی با یکدیگر ازدواج کردیم! البته اگر راستش را بخواهید، زیاد به این ازدواج راضی نبودم بخصوص حالا که بعد از گذشت این مدت دست مهراب برایم رو شده بود و می‌دانستم خرید و فروش مواد مخدر و مشروبات الکلی می‌کند. اما چه می‌توانستم بکنم، زیرا در مدت یک سالی که خرجم را داده بود، کوچکترین تعرضی به من نکرد و حالا این تنها درخواستی بود که از من داشت و من هم قبول کردم. اما ای کاش هیچ وقت تن به خواسته‌اش نمی‌دانم. مهراب خوب و صمیمی من، بعد از ازدواجمان خیلی زود رنگ باخت... حالا باید برای بودن در کنارش پا به پایش مشتری رد می‌کردم؛ بالای شهر، پایین شهر، آدمهای پولدار، آدمهای بدبخت... چه فرقی می‌کرد؟ مهراب یادم داده بود فقط پول و جنس برایم مهم باشد، همین!...

یک روز نزدیک عید یعنی ایامی که همه مردم فکر خانه‌تکانی و سفره هفت سین بودند، برای فروختن مواد به خانهٔ یکی از مشتریها مراجعه کردم و در آنجا به طور اتفاقی چشمم به روزنامه ای افتاد که روی آن نوشته شده بود...

عکس فوق متعلق به دختری است ۱۵ ساله به نام ستاره. ن که در تاریخ ۷۴/۱۲/۱۹ از خانه خارج شده و تاکنون به منزل مراجعت نکرده است. از یابنده خواهشمندیم با شماره تلفن ذکر شده تماس بگیرد و مژدگانی دریافت نماید...

باورم نمی‌شد که پدر به دنبالم گشته باشد. تازه فهمیدم مهراب چرا مرا در خانه حبس کرده بود اما واقعاً چرا؟... او می‌توانست مرا به پدر تحویل بدهد و مژدگانی‌اش را بگیرد. پس به چه علت مرا حدود یک سال بی‌هیچ تعرضی کنار خود نگاه داشت و بعد هم خیلی مؤدبانه پیشنهاد ازدواجش را مطرح نمود و با رضایت من با هم ازدواج کردیم؟ و هزاران سؤال دیگر که کوره راه اندیشه‌ام را به تشویش درآوردند. بدون اینکه بسته را تحویل بدهم به طرف خانه به راه افتاده و به محض رسیدن روزنامه را جلوی مهراب گذاشتم و از او توضیح خواستم...

○○خب که چی؟!

○تو از همه چیز خبر داشتی پس چرا زودتر بهم نگفتی؟

○○می‌گفتم برای چی، که بذاری و بری،
من با تو حالا حالاها کار داشتم و دارم.

○آره...یک برده که باید برای دل جنابعالی دست به هر کثافت‌کاری بزنه...

او آخرین جلوه از باطن
ابلیس گونه‌اش را هم
نشانم داد چرا که
می خواست از ایران برود
و من پول این سفر بودم

○○می‌خواستی سرتو نیاندازی پایین و بزنی تو کوچه و خیابون، خوبه والا، یک سال تو خونم بودی و از گل بالاتر بهت نگفتم، حالا هم باید جواب بهت پس بدم...

○حالا چی؟...

○○حالا موضوع فرق کرده، تو زن منی و اختیارت رو دارم...

○اما...

○○اما نداره، عشقم می‌کشه هر غلطی که بهت می‌گم بکنی، تو زنمی و اگه بهت بگم بمیر باید بمیری، شکایت داری تشریف ببر دادگاه و شکایت کن، اگه کسی حقی به تو داد بیا تف بنداز تو صورت من... آخه بدبخت! کی حقوق زن رو می‌شناسه، اینها حرفای دو تا آدم قلم به دست الکی‌خوش نویسندش که برای درآوردن یه لقمه نون اینها را توی کتاباشون نوشتن تا دو تا آدم بدبخت و بیچاره جنس مؤنث برن اونارو بخرن و دو سه ساعت کیف کنن، همین!

○ا... اگه این‌طوره، باشه، می‌رم دادگاه ببینم کی به حرفم گوش نمی‌کنه؟!...

ادامه دارد

رازهای
ایران زمین
۱

امید. ع - فرد

ایران زمین سرشار از شگفتی‌ها و لبریز از رمز و راز است. اگرچه بسی بناها ویران شده و بسی آثار به تاراج رفته، اما هنوز یک ستون از تخت جمشید یا یک خشت از چغازنبیل، داستانهایی از هنر نیاکان را بازمی‌گویند. افزون بر اینها، کتابهای کهن هرچند که با افسانه و مبالغه آمیخته باشند، رگه‌هایی از دانش و فن روزگاران دیرین را دربر دارند. پس اینک آماده باشید تا بدون هیچ مقدمه‌ای سلسله سفرهای خود را به ایران باستان آغاز کنیم و شمار را با رمز و رازهای این سرزمین آریایی و کهن آشنا سازیم.

سیمرغ

سیمرغ، یعنی «مرغ خورشید» و آن، پرنده‌ای غول‌آسا از نژاد شاهین بود. در شاهنامه می‌خوانیم پس از زایش زال، پدرش سام از اینکه نوزاد موهای سپیدی دارد، اندوهگین می‌گردد و او را در دامنه کوهی بلند رها می‌کند. نوزاد از گرسنگی به زاری و خروش می‌پردازد و صدایش را سیمرغ می‌شنود. وی را به لانه‌اش می‌برد و برایش نازکترین گوشت شکار را می‌آورد تا به جای شیر، از خون تازه گوشت بمکد. البته در کتاب «بُن‌دهش» سیمرغ مانند شبکور، پستاندار معرفی شده و بنابراین زال می‌توانسته از شیر سیمرغ بنوشد. سام پس از دیدن خواب فرزندش، به جستجوی زال می‌رود تا او را که اینک جوانی برومند گشته، بیابد. سیمرغ از فراز کوهسار، زال را برمی‌گیرد و نزد پدر می‌آورد. پس از آن، سیمرغ دو بار دیگر به یاری زال می‌آید: یک بار هنگامی که رودابه همسر زال هنگام زایمان نوزادش رستم دچار خطر مرگ می‌گردد و بار دیگر، زمانی که رستم در نبرد با اسفندیار دچار زخم و خونریزی بسیار شده است. هر دو بار، زال آتشی در مجمر می‌افروزد و پر سیمرغ را در آن می‌اندازد. سیمرغ از گرفتاری زال آگاه و مانند ابری بزرگ پدیدار می‌گردد؛ آنچنان که هوا تیره گون می‌شود. فردوسی می‌گوید که پر سیمرغ شفابخش بود و آن را پس از تر کردن با شیر، به روی زخم می‌کشیدند.

همچنین اشاره کرده که از سیمرغ بوی مشک برمی‌خاست. در شاهنامه نکته جالبی درباره شیوه شکار سیمرغ دیده می‌شود.

اسفندیار که مانند رستم دارای یک داستان «هفت‌خان» است، درمی‌یابد که در خان پنجم باید با یک سیمرغ بجنگد. به او می‌گویند: سیمرغ چو پرنده کوهیست پیکارجوی که پیل و شیر را بدون رنج برمی‌دارد و به ابر می‌برد. اسفندیار چاره‌ای می‌اندیشد. به‌تنهایی درون یک صندوق رفت که بدنه‌اش پوشیده از تیغ و نیزه بود. صندوق را بر ارابه‌ای نهادند و اسب را به سوی آشیان سیمرغ راندند. پرنده غول‌آسا با شنیدن صدای بوق و شیپور، به آن‌سو آمد ولی پس از آنکه به صندوق رسید، پاها و پرهایش در تیغ‌های فلزین فرو رفت و در خون خود تپید و غلتید. سرتاسر دشت پر از خون سیمرغ و پرهای او شده بود. اسفندیار در زمان مناسب، از صندوق بیرون آمد و آنقدر شمشیر بر پیکر سیمرغ زد تا آن را کشت.

کتاب «بن‌دهش» گزارشی دارد از پرنده‌ای به نام «چمروش» که گویا از نژاد سیمرغ بود. این پرنده دست‌آموز، زمانی که دشمنان به ایران یورش می‌آوردند، از بالای البرز کوه پدیدار می‌شد و دشمنان ایران را مانند دانه برمی‌چید!

در کتاب کهن به نام «تهمورث نامه» آمده که تهمورث سوار بر سیمرغ به سرزمین دیوها می‌رود و با آنان می‌جنگد.

زندگی رنگین

میرزایی

برای مکاتبه با این صفحه لازم است :

رنگ مورد علاقه خود را از میان تکه‌های پارچه، کاغذهای رنگی و یا با رنگ‌آمیزی به وسیله مدادرنگی، گواش و یا هر رنگی که در دسترس دارید، بر روی کاغذ کاملاً سفید تهیه نموده و روی نامه خود بچسبانید و اولویت‌های ۱ تا ۳ را در کنار آنها مشخص کنید و در موقع نگارش نامه اولین قطعه شعر یا جمله ادبی یا ضرب‌المثلی که به ذهنتان می‌رسد را در ادامه نامه بنویسید و برای من بفرستید.

توجه داشته باشید هرچه در انتخاب رنگ و اولویت آن دقت فرمایید پاسخها به واقعیت نزدیکتر خواهد بود. در ضمن در فواصل زمانی حداقل سه هفته‌ای می‌توانید نامه‌هایتان را دوباره تهیه، ارسال و مقایسه نمایید. در این موارد روی نامه‌هایتان مرقوم فرمایید که نامه چندم شماست و فاصله زمانی آن با نامه قبلی چقدر است.

رنگهای مورد علاقه خود را در سه اولویت و با ترتیب ۱ و ۲ و ۳ به من بگویید تا بگویم شما در زندگی چه خصوصیات اخلاقی، روحی و جسمی دارید.

خیال پردازی را رها کنید

خانم نسرین طاهری شیوا از تهران با رنگهای
۱.صورتی پررنگ ۲. آبی پررنگ ۳. سبز کمرنگ و شعر:
«اگر با من نبودش هیچ میلی
چرا ظرف مرا بشکست لیلی.»

خانم شیوا، شما بسیار احساساتی و دل نازک، اهل مطالعه کتابهای تاریخی و تخیلی، مهربان و خوش اخلاق، دارای قوه تخیل خوب و کمی رؤیایی و خیال‌پرداز هستید. بهتر است خیال‌پردازی را کنار بگذارید و کمی واقع‌بین باشید. شما به مطالعه علاقه زیادی دارید و داستانهای تاریخی و تخیلی بیشتر شما را جذب می‌نمایند.

از نظر جسمی مستعد بیماری گوارشی خاصی هستید و معده و روده‌های شما بیشتر آسیب‌پذیر است.

از رنگهای زرد، نارنجی، صورتی، بنفش، قرمز، لیمویی، آبی لاجوردی، سرمه‌ای، نیلی و گل‌بهی بیشتر استفاده کنید. سنگ خوش یمن شما زمرد است.

برای دیدار با عزیزی لحظه‌شماری می‌کنید، ولی کمی دیرتر این ملاقات انجام خواهد شد که حتماً خیری در آن است. به خدا توکل کنید. موفق باشید.

نقشه‌های خود را دنبال کنید

آقای ابوذر اسدپور از بروجرد با رنگهای
۱. سفید ۲. قرمز ۳. سرمه‌ای و شعر:
«خدایا سرای محبت کجاست؟
من آواره‌ام شهر الفت کجاست؟»

آقای اسدپور، شما پرانرژی و فعال، اهل کار و تلاش، علاقه‌مند به کار، مهربان، رک و راست، مؤمن، خوش اخلاق و دوستدار خانواده هستید. از نظر جسمی مستعد ناراحتی قلب و عروق هستید و بهتر است تحت نظر پزشک متخصص باشید.

از رنگهای زرد، نارنجی، صورتی، بنفش، آبی لاجوردی، سرمه‌ای و نیلی بیشتر استفاده کنید. سنگ خوش یمن شما لعل است.

با آرامش برنامه‌ها و نقشه‌های خود را دنبال کنید و به خدا توکل داشته باشید و مطمئن باشید دیر یا زود به نتیجه خواهید رسید. موفق باشید.

چند روز صبر کنید تا...

خانم (م ـ ب) از اراک با رنگهای
۱.آبی آسمانی ۲.سبز فسفری ۳.صورتی اکلیلی و شعر:
«در غبار آیینه تصویر من معنا نشد
خواب نیلوفر در درون برکه‌ام زیبا نشد.»

خانم محترم، شما مهربان، دوستدار بچه‌ها و خانواده، کم‌حرف و خجالتی، خوش فکر و مبتکر و دارای قوه تخیل خوب و احساساتی هستید. از نظر جسمی مستعد ناراحتی گوارشی هستید و بهتر است در تغذیه و نحوه غذا خوردن خود دقت بیشتری نمایید و با مشاهده کوچکترین ناراحتی و نشانه‌ای با پزشک متخصص گوارش مشورت نمایید.

از رنگهای زرد، نارنجی، صورتی، بنفش، آبی لاجوردی، سرمه‌ای، نیلی و گل‌بهی بیشتر استفاده کنید. سنگ خوش یمن شما یشم است.

چند روز دیگر صبر کنید، اگر نتیجه‌ای حاصل نشد، خودتان اقدام کنید و با فعالیت و تلاش مستمر سعی کنید راه‌حلی برای آن پیدا کنید. بهتر است با بزرگترها هم مشورت کنید. موفق باشید.

احساسات را کنار بگذارید

خانم (ب ـ حیدری) از مسجد سلیمان با رنگهای
۱. خردلی ۲. بنفش ۳. صورتی و شعر:
«من می‌خواهم فقط مال خودم باشی
لحظه مرگ و تولدم باشی.»

خانم حیدری، شما باهوش و زیرک، هنرمند، بسیار خوش سلیقه، مشکل‌پسند و احساساتی و دل نازک هستید. بهتر است در موقع تصمیم‌گیری احساسات را کنار بگذارید و از هوش و عقل خود کمک بگیرید تا پشیمان نشوید.

از نظر جسمی مستعد پیری زودرس هستید و چهره شما هم احتمالاً تناسبی با سن تقویمی‌تان ندارد و شاید جوانتر به نظر می‌رسید، ولی بدن شما ضعیف و پیرتر می‌شود. پس بهتر است هیچ وقت ورزش را فراموش نکنید.

از رنگهای زرد، نارنجی، صورتی، بنفش، قهوه‌ای، لیمویی، آبی لاجوردی، سرمه‌ای، نیلی و گل‌بهی بیشتر استفاده کنید. سنگ خوش یمن شما کهربا است.

خبرهای خوشی در انتظارتان خواهد بود. موفق باشید.

شنیدن کی بود مانند دیدن!

خانم (ص-ت) از استان بوشهر-شهرستان جم با رنگهای
۱. قرمز ۲. مشکی ۳. سبز لیمویی و شعر:
«بحری است بحر عشق که هیچش کرانه نیست
آنجا جز آنکه جان بسپارند چاره نیست.»

؟؟؟

اُرد امام صفاری

سید محمد حسین حجازی

خانم عزیز، شما پرانرژی و فعال، علاقه‌مند به کارهای خانه‌داری، دارای قوه تخیل خوب و اهل مطالعه و کمی عصبی هستید. این اواخر خیلی به پول فکر می‌کنید. شاید مشکل مالی باعث شده تا به تهیه مبلغ قابل توجهی فکر کنید، ولی خودتان هم پول و ثروت را برای رسیدن به خوشبختی لازم می‌دانید.

از نظر جسمی مستعد بیماری گوارشی هستید و معده و کبد شما آسیب پذیر است. از مشورت با پزشک متخصص ضرر نخواهید کرد.

از رنگهای زرد، نارنجی، صورتی، بنفش، آبی لاجوردی، سرمه‌ای، نیلی، گل‌بهی و قهوه‌ای بیشتر استفاده کنید. سنگ خوش یمن شما زمرد است.

خبرهای جالبی خواهید شنید، ولی همه را باور نکنید و راجع به هر کدام تحقیق نمایید چون شنیدن کی بود مانند دیدن؟ موفق باشید.

آماده باشید...

خانم سارا زمانی از گنبدکاووس با رنگهای
۱.آبی روشن ۲.بنفش روشن ۳.صورتی روشن و شعر:
«ای کاش عظمت در نگاه تو باشد
نه در آنچه که بدان می‌نگری.»

خانم زمانی شما مهربان، خوش اخلاق، باسلیقه، بسیار احساساتی، دل نازک، کم‌حرف و خجالتی و علاقه‌مند به هنرهای زنانه و صنایع دستی هستید. شما بیشتر اوقات نگران به نظر می‌رسید و افکار پریشان به سراغتان می‌آید و خواب از چشمتان می‌گیرد. به علاوه روزهای بدی را پیش بینی می‌کنید

و منتظر اتفاقات بد هستید. همچنین کمی افسرده و غمگین به نظر می‌رسید. احساس خستگی دائمی دارید و روزها به نظرتان کسالت‌آورند و کند می‌گذرند. بهتر است ساعات بیشتری را به استراحت، تفریح و مسافرت اختصاص دهید.

از نظر جسمی مستعد ضعف بینایی و شنوایی و پیری زودرس هستید. از مصرف میوه و سبزیجات تازه و عسل غافل نشوید.

از رنگهای زرد، نارنجی، صورتی، قهوه‌ای، بنفش، آبی لاجوردی، سرمه‌ای و گل‌بهی بیشتر استفاده کنید. سنگ خوش یمن شما یاقوت کبود است. خود را برای روزهای سخت آماده نگهدارید.

منتظر خبرهای خوش باشید

آقای سجاد قاضی شهرضا از شهرضا با رنگهای
۱ـ مشکی ۲ـ زرد ۳ـ سفید و جمله:
«من خانواده‌ام را دوست دارم.»

آقای قاضی،شما از هوش و استعداد تحصیلی خوبی برخوردارید ولی ظاهراً در تحصیل موفقیت چندانی نداشته‌اید و یا آنطور که خودتان می‌خواسته‌اید استعدادهای خود را به‌کار نگرفته‌اید. بیشتر اوقات افسرده و غمگین هستید و روحیه خوبی ندارید. معمولاً وقت خود را به تلاش، مطالعه و تفکر می‌گذرانید و انتقاد به مسائل مهم اجتماعی از علاقه‌مندی‌های شما است. به علاوه خاطره و یا خاطراتی تلخ از دوران کودکی و نوجوانی دارید که یادآوری آنها باعث آزردگی خاطرتان می‌شود، سعی کنید با خاطرات خود زیاد درگیر نشوید.

از نظر جسمی نسبتاً سالم هستید و اگر مستعد بیماری و ناراحتی هم باشید به خاطر انتخاب رنگهای سیاه و سفید تشخیص ناراحتی شما مشکل است.

از رنگهای شاد و گرم مثل زرد، قرمز، نارنجی، آبی لاجوردی، سرمه‌ای، قهوه‌ای هم استفاده کنید. تشخیص سنگ خوش یمن شما هم به همان دلیل که در بالا گفتم، امکان ندارد.

خبرهای جالب و خوشی به شما خواهد رسید. موفق و سلامت باشید.

فرزند شما می‌تواند نابغه باشد

خانم ملک آقاخانی از شهرضا با رنگهای
۱ـ سفید ۲ـ مشکی ۳ـ زرد و شعر:
«ز گهواره تا گور دانش بجوی.»

خانم آقاخانی، شما ساده و روراست، دارای قلبی پاک و روحی بزرگ، علاقه‌مند به خانواده، باهوش و دارای استعداد تحصیلی خوبی هستید. اگر موفق به شکوفا نمودن این استعدادهای بالقوه در خود نشده باشید، مطمئناً آن را به فرزند خود منتقل خواهید کرد و او می‌تواند با توجه و رسیدگی مستمر شما به یک نابغه تبدیل شود. مخصوصاً اگر محیط اطراف او را با رنگهای زرد،زرد پرتقالی و نارنجی پر نماید.

به لحاظ انتخاب رنگهای سیاه و سفید نمی‌توانم اطلاعاتی در مورد ناراحتی‌های جسمی و یا سنگ خوش یمن شما بدهم و تنها به این نکته اشاره می‌کنم که این اواخر خسته و افسرده و غمگین به نظر می‌رسید، شاید مشکلات شما در خانواده زیاد است و نگرانی‌هایتان برای خانواده علت اصلی افسردگی و غم شما باشد. روزهای خوش و خبرهای شاد در راه‌اند، به خدا توکل کنید.

روزهای موفقیت از راه می‌رسند

خانم سولماز یوسفلی از تهران با رنگهای
۱ـ سرخابی ۲ـ آبی فیروزه‌ای ۳ـ نارنجی و شعر:
«جز من اگرت عاشق شیداست بگو
ور میل دلت بجانب ماست بگو
ور هیچ مرا در دل تو جاست بگو
گر هست بگو، نیست بگو، راست بگو.»

خانم یوسفلی، شما مهربانترین عضو خانواده هستید، با علاقه و هنرمندانه به کارهای خانه رسیدگی می‌کنید و از هوش و استعداد تحصیلی فوق‌العاده‌ای برخوردارید. اگر با انگیزه و علاقه بیشتری تحصیل را دنبال کنید، می‌توانید به درجات بالای تحصیلی نایل شوید.

از نظر جسمی مستعد چاقی و ناراحتی قلب و عروق هستید و باید مراقب خودتان بوده و به‌طور منظم تحت نظر پزشک متخصص باشید.

از رنگهای زرد، نارنجی، صورتی، بنفش، آبی لاجوردی، سرمه‌ای و گل‌بهی بیشتر استفاده نماید. سنگ خوش یمن شما فیروزه و یاقوت است.

برای رسیدن به آرزوی قلبی خود باید خودتان هم تلاش کنید. با توکل به خدا شاهد روزهای موفقیت و کامیابی خواهید بود. اگر برای رسیدن به آرزوی خود نذری هم داشته باشید، بسیار خوب است و حتماً آن را ادا نماید. موفق باشید.

به دنبال علتها باشید

محمدجواد کهنسال از بیرم با رنگهای
۱ـ سبز ۲ـ آبی ۳ـ قرمز و شعر:
«باد پاییزی بریزد برگ گل
بلبلان آزرده‌اند از مرگ گل.»

آقای کهنسال عزیز، شما خوش فکر، دارای قوه تخیل خوب، اهل مطالعه، شیفته سکوت طبیعت، مهربان، علاقه‌مند به کار و تلاش و فردی خانواده‌دوست و رک و راست هستید. البته گاهی خیلی زود عصبانی می‌شوید و از کوره درمی‌روید که بهتر است بیشتر بر اعصاب خود مسلط باشید.

از نظر جسمی مستعد ناراحتی گوارشی هستید و بهتر است در خورد و خوراک خود دقت بیشتری نمایید و با یک پزشک متخصص گوارش مشورت کنید.

از رنگهای زرد، نارنجی، صورتی، بنفش، قرمز، آبی لاجوردی، سرمه ای و نیلی بیشتر استفاده کنید. سنگ خوش یمن شما یشم است.

اگر به شما قولی داده شده و به آن عمل نمی‌شود، احتمالاً دلیل موجهی برای این بدقولی وجود دارد. بهتر است دلیل واقعی این بدقولی را جویا شوید و راه‌حلی منطقی برای عملی شدن آن قول پیدا کنید. موفق باشید.

دیداری غیرمنتظره خواهید داشت

آقای مسعود کهنسال از بیرم با رنگهای
۱ـ نارنجی ۲ـ بنفش ۳ـ آبی آسمانی و ضرب‌المثل:
نو که اومد به بازار، کهنه می‌شه دل‌آزار.»

آقای کهنسال، شما دارای هوش و استعداد تحصیلی خوب، بسیار خوش سلیقه و مشکل‌پسند، خوش اخلاق و مهربان، کم‌حرف و کمی خجالتی هستید. البته گاهی غمگین و افسرده می‌شوید و ظاهراً به یاد شخص عزیزی می‌افتید که دوری از او شما را غمگین کرده است. شاید عاشق شده‌اید و علت ناراحتی‌تان همین باشد. سعی کنید روحیه خود را تقویت کنید و ذهن خود را برای مسائلی که شما را افسرده می‌کند مشغول نکنید.

از نظر جسمی مستعد ضعف بینایی و شنوایی هستید و پیری زودرس به سراغتان می‌آید.

از رنگهای زرد، نارنجی، صورتی، بنفش، آبی لاجوردی، سرمه‌ای و قهوه‌ای هم استفاده کنید. سنگ خوش یمن شما فیروزه است.

یک دیدار غیرمنتظره خواهید داشت که همراه با پیشنهادات جالبی خواهد بود که در آینده می‌تواند موقعیت‌های خوبی برایتان فراهم نماید. قدر این موقعیت‌ها را بدانید که کمتر تکرار می‌شوند.

نامه‌های شما رسید

دوستان عزیز و همراهان گرامی صفحه زندگی رنگین همچنان بی‌وقفه نامه‌های سراسر محبت شما را دریافت می‌نمایم و امیدوارم خداوند توان مضاعفی برای پاسخگویی به نامه‌های شما عزیزان به من بدهد.

الف ـ دوستانی که باز هم نمونه رنگ خود را نفرستاده‌اند و باید دوباره مکاتبه نمایند:

(محمد ـق) از بابلسر ـ(مریم ـس) از نجف‌آباد ـزهرا دودمان از فارس ـمعظمه اشرف‌زاده از کرمان ـمهناز امیدی مقدم از شهرری ـفاطمه بهاور از گرگان ـتکتم خالق‌زاده مشهدی از بندرعباس ـسمانه خواجوی از تهران ـآقای (غ ـش) از ساری ـجمیله اکبری از زاهدان.

ب ـ دوستانی که نمونه رنگ خود را به همراه نامه ارسال کرده‌اند و به ترتیب تاریخ دریافت نامه‌هایشان به آنها پاسخ خواهم داد:

خانم (م ـ ب) از تهران ـ سارا پوربنکدار از رشت ـ ملیکا عسگری از اسلامشهر ـ مهدیه آبدان از جیرفت ـ شاهد خاتمی از تهران ـ بهاره بزرگ‌چمنی از تهران.

فرم شناسایی خوانندگان

فرم مخصوصی که علاقمندان صفحه «زندگی رنگین» باید همراه نامه‌هایشان آنرا ضمیمه کرده و ارسال نمایند

نام: از: تعداد ارسال نامه: ☐

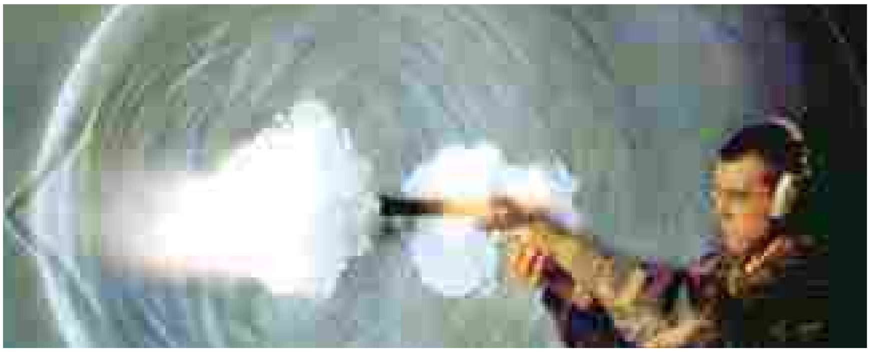
شعر:..

....

اولویت رنگها: ۱ـ.......................... ۲ـ.......................... ۳ـ..........................

پاسخ چاپ شود ☐   پاسخ کتبی ارسال شود ☐   نام کامل قید نشود ☐

زندگی رنگین



آخرین تکنیک در عکسبرداری

متوقف کردن لحظات به وسیله عکسبرداری همواره یکی از آرزوهای انسان بوده است. اینکه شخص تصویربردار بتواند از دوربینی استفاده کند که هنگام عکسبرداری کوتاهترین لحظات را بدون ایجاد لرزش متوقف کند و عکسی بی‌نقص را بردارد، همواره مهمترین هدف در هنر عکسبرداری بوده است، اما سرانجام این تکنیک توسط پژوهشگران کشف شد. تکنیک متوقف کردن کوتاهترین لحظه مانند لحظه شلیک گلوله از اسلحه کمری بیشتر به ایجاد کردن حباب هوایی در اطراف جسمی که تصویر درحال حرکت از آن برداشته می شود، بستگی دارد تا نوع دوربین. به وسیله این تکنیک که **شلیرن** نام دارد لحظه شلیک گلوله که با سرعتی مافوق سرعت صوت حرکت می‌کند روی نوار فیلم ضبط می‌شود. جالب اینجاست که سرعت ظهور چنین تصویری، فقط یکصدم ثانیه است و این به دلیل سرعت حرکت دیافراگم در دوربین است. تصویر شلیک گلوله از یک اسلحه مگنوم را با شفافیت تمام مشاهده می‌کنید.

سینما به خانه می‌آید

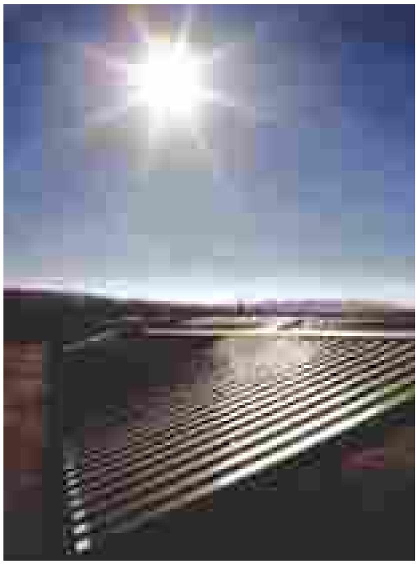
به نظر می‌رسد که دیگر نیازی به سینما رفتن ندارید، چرا که نسل پروژکتورهای دیجیتال نیز به بازار آمد و در خانه می‌توانید بهترین فیلم را روی پرده برای خودتان نشان دهید. پروژکتورهای دیجیتال نور را از طریق شیشه‌های سه رنگ عبور می‌دهند. آنگاه نقطه‌های نوری باز و بسته می‌شوند تا نور را از شیشه‌ها عبور داده و یا از عبور نور جلوگیری کنند. نکته جالب در مورد پروژکتورهای دیجیتال، اندازه پرده‌ای است که می‌تواند روی آن فیلم را نشان دهند، چرا که این پروژکتورها تا میزان ۷۶۰ سانتی‌متر یا پرده‌ای به طول ۷/۵ متر را می‌توانند پوشش دهند. میزان نزدیکی و دوری پروژکتور تا دیوار هم بسته به نوع و ساخت پروژکتور متفاوت است، اما به‌طور میانگین از فاصله دو متری تا بیست متری می‌توان پروژکتور را قرار داد و تصویر شفاف و مطلوب را به دست آورد. پروژکتورهای دیجیتال به قیمت‌هایی بین هزار تا دو هزار دلار به بازار عرضه شده‌اند. در تصویر مدل ساخته شده توسط اوپتوما را مشاهده می‌کنید.

خیمه شب‌بازی روی فیلم

زمانی که بهترین‌های خیمه شب‌بازی با بهترین‌های فیلم‌های کارتن درهم آمیخته شوند، آنگاه پدیده‌ای به دست می‌آید که بیش از **سیصد میلیون دلار** در پای گیشه، صاحب درآمد می‌شود. دو تن از پیشتازان صنعت کارتن‌سازی به نام‌های **تری‌پارکر و وست استون** که هر دو را در تصویر مشاهده می‌کنید، با ادغام تکنیک عروسکهای خیمه شب بازی و کارتن‌های رایانه‌ای توانستند تا پاپت‌هایی طراحی کنند که در مدت کوتاهی محبوبیت فراوانی به دست آورده‌اند. این پاپت‌ها با شباهت بی‌نظیر با انسان یا حیوان و حرکات فیزیکی که توسط رایانه دقیقاً همانند شخصیت‌های واقعی و اصلی ساخته و پرداخته شده، توجه تماشاگران سینما از کودک تا بزرگسال را به خود جلب کرده‌اند. پاپت‌ها با اندازه تقریبی معادل ۲۲ اینچ (حدود ۶۰ سانتی‌متر) چنان فضای واقعی به فیلم‌ها بخشیده‌اند که حتی حرکات دهان آنها به هنگام صحبت کردن، دقیقاً با حروف الفبا تطبیق داده شده‌اند. نخستین اثر از این آخرین تکنیک کارتنی در صنعت فیلمسازی «تیم پلیس» نام دارد که بسیاری از رکوردهای فروش را درمیان آثار کارتن درهم شکسته است. به نظر می‌رسد که آینده فیلم‌های کارتنی در تکنیکی است که پارکر و استون ابداع کرده‌اند.

شیروانی برای انرژی خورشیدی

همانگونه که پیش‌بینی می‌شد، ابزار و وسایل برای انرژی خورشیدی در کشورهای غربی و ژاپن، سرانجام راه خود را به‌سوی خانه‌های مردم گشود و دیگر این کارخانه‌ها و یا نهادهای دولتی نیستند که از انرژی خورشیدی بهره می‌گیرند. اولین دسته از شیروانی‌هایی که مجهز به ابزار جذب و به‌کارگیری انرژی خورشیدی هستند، اکنون روانه بازار شده‌است. طراحی و تولید این شیروانی‌ها توسط کارخانجات «بالاردپاور» انجام گرفته است و فروش اولیه در بازار به‌قدری خوب بوده که علی‌رغم هزینه بالا، سفارشهای بسیاری به کارخانه مربوطه ارسال شده است. این شیروانی‌ها دو وظیفه اصلی را انجام می دهند.



در درجه اول با جذب نور خورشید، انرژی را در خود ذخیره می‌کنند و در گام بعدی این انرژی را تبدیل به انرژی برق می‌کنند که با نصب این شیروانی ها بر روی سقف خانه، تمام قسمت های خانه از انرژی مربوطه بهره می برند. قیمتی که اکنون برای این شیروانی ها درنظر گرفته شده معادل **یکصد و چهل و سه هزار دلار** است که با افزایش فروش و یافتن راههای کم‌هزینه‌تر برای تولید، به نظر می رسد که به‌زودی این شیروانی‌ها با هزینه کمتری دراختیار مردم قرارگیرند. نمونه‌ای از شیروانی مذکور را در تصویر مشاهده می‌کنید.

جاکلیدی و دوربین

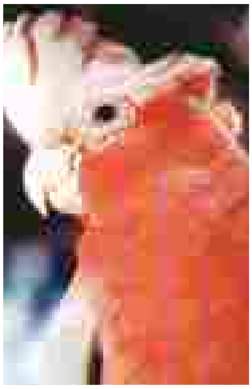
سرانجام فیلیپس هلند هم به تقلید از تولیدکنندگان مشهور ژاپنی به طراحی و تولید ابزار مینیاتوری اقدام کرده است. یکی از جالب‌ترین ساخته‌ها جاکلیدی مدل (صفر نوزده) است که دارای دوربین تصویربرداری نیز می‌باشد. اندازه‌های این جاکلیدی فوق مدرن ۹۶ میلی‌متر طول، ۳۲ میلی‌متر عرض و ۲۲/۵ میلی‌متر ضخامت می‌باشد، ضمن آنکه دوربین موجود در جاکلیدی تا ۲۵ دقیقه تصویر ویدیویی تهیه می‌کند. ضمناً دوربین داخل جاکلیدی دیجیتال است و به جهت کیفیت دو مگاپیکسلی که دراختیار دارد می‌تواند تصاویر ثابت را نیز به نمایش بگذارد. حافظه این جاکلیدی نیز قدرتی معادل ۱۲۸ ام.بی را دارا می‌باشد. فیلیپس برای جاکلیدی مدل صفرنوزده خود قیمتی معادل **چهارصد دلار** را تعیین کرده است و پیش‌بینی می‌شود که در کریسمس آینده تبدیل به یکی از محبوب‌ترین و پرفروش‌ترین هدایا شود.

با سلول چاقی آشنا شوید

سرانجام با آنچه که سبب چاقی می‌شود می‌توانید آشنا شوید. تصویر بزرگ شده یک مجموعه ژنی از سلول چربی اکنون در برابر شما است. این تصویر ۳۳۰ برابر بزرگتر شده است. اما با این همه اگر می‌خواهید اندازه آن را نسبت به مواد غذایی بسنجید، تصور کنید که به یک میلیون از همین سلولهایی که در تصویر مشاهده می‌کنید نیاز دارید تا میزان کالری در یک آب نبات را تشکیل دهید. حال آنچه که از افزایش این سلولهای چربی که در اصل سبب چاقی می‌شوند، جلوگیری می‌کند، ژنی موسوم به لپتین است. وجود ژن لپتین در بدن باعث می‌شود تا احساس سیری به انسان القاء شود و او از خوردن اجتناب کند و برعکس اگر لپتین به اندازه کافی در بدن نباشد، آدمی بدون احساس سیری به خوردن ادامه می‌دهد که در نتیجه اضافه وزن و چاقی احراز می‌شود. البته سلول چربی یک پدیده منفی تلقی نمی‌شود بلکه در بسیاری از موارد انرژی و مصونیت بدن را تقویت می‌کند. پس سلول چربی به خودی خود زیان‌بار نیست بلکه حضور بیش از اندازه آن توأم با فقدان لپتین است که می‌تواند چاقی و مشکلات آن را به دنبال داشته باشد.

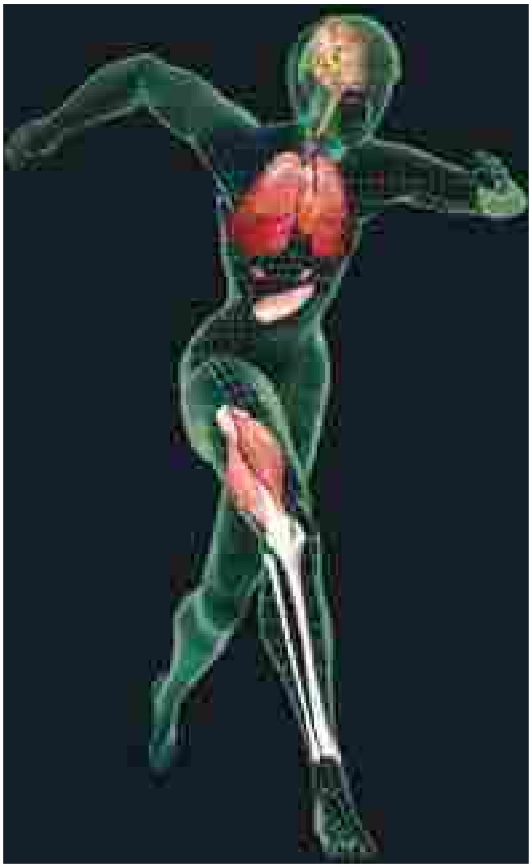
شانه به سر استرالیایی یک پرنده نایاب

اخیراً یکی از مشهورترین عکاسهای جهان که تخصص او تصویربرداری از طبیعت نایاب است و نام او **رولاند ساتیر** می‌باشد، مدت ۱۸ ماه را در دریاچه‌ها و تالابهای دورافتاده در سواحل استرالیا در جنوب اقیانوس آرام، سر کرد و توانست از یکی از نایاب‌ترین پرنده‌های جهان یعنی شانه به سر استرالیایی که یکی از زیباترین پرندگان در جهان نیز به‌شمار می‌رود، تصویرهای جالبی بردارد که نمونه‌ای از آن را مشاهده می‌کنید. شانه به سر استرالیایی دارای روش اجتماعی در زندگی است که در نوع خود اعجاب‌آور است. دسته‌های این پرنده دارای فرمانده، معاون و چند وزیر می‌باشند که در مقاطع مختلف بقیه پرنده‌ها را در مورد کوچ و تغذیه و حتی جفت‌گیری کنترل می‌کنند. همین زندگی اجتماعی نیز باعث اشتهار شانه به سر استرالیایی شده است. اما متأسفانه شکار بی‌رویه این پرنده زیبا برای فروش در قفس و حتی خشک کردن، باعث شد تا برای مدتی این پرنده کاملاً نایاب باشد و درمیان پرندگان در خطر انقراض نسل قرار داده شود. اما رولاند ساتیر توانست بار دیگر جایگاه انبوه این پرنده را کشف کند که به سرعت دولت استرالیا، پرنده و جایگاه آنها را حفاظت شده اعلام کرده است.



ورزش و عضله

سرانجام نقشه کامل عضله و استخوان انسان که به وسیله ورزش دچار تقویت بدنی و عصبی می‌شود، طراحی شد. این نقشه که در تصویر هم آن را مشاهده می‌کنید، رابطه قسمت‌های مختلف بدن را که به کمک ورزش، به بهترین شکل درآمده و سلامت ذهن و بدن را باعث می‌شود، تشریح می‌کند. همانگونه که در تصویر مشاهده می‌کنید این ارتباطها از مغز و ذهن آغاز شده و بعد به وسیله سیستم عصبی که همان نخاع باشد به قسمت‌های مختلف بدن منتقل می‌شود. پس از سیستم اعصاب ارتباط بعدی سیستم تنفسی انسان است و پس از آن نوبت به سیستم عروق می‌رسد که مرکز آن قلب است. پس از قلب مهمترین ارتباط در بخش میانی بدن انسان است که کنترل هورمونها را در دست دارد. پس از هورمونها به مفاصل می‌رسیم که به وسیله ورزش بیشترین تحرک را نشان می‌دهند. پس از مفاصل، نوبت به عضلات می‌رسد که مرکز فیبری آن در عضله ران قرار دارد و بعد هم به سیستم اسکلت یا استخوان آدمی می‌رسیم که مرکز رشد آن در استخوان ساق پا قرار دارد و می‌دانیم که ورزش بیشترین تحرک را در این قسمت ایجاد می‌کند که می‌تواند حتی رشد در طول قد را کنترل کند. این نقشه رایانه‌ای و زیبا از بدن، آیینه تمام نمای اهمیت ورزش در احراز سلامتی در عقل و بدن آدمی می‌باشد.



خواندنی‌های تاریخی

از طهران تا تهران

بعد از فوت کریم‌خان زند، آغامحمدخان قاجار در سال ۱۱۹۳ هجری با چهارده نفر از بستگان خود از شیراز فرار کرد. او ابتدا خود را به حضرت عبدالعظیم رساند و بعد به میان ایل و قبیله خود بازگشت.

سرسلسله قاجاریه چون مدعی سلطنت ایران بود، عده‌ای سوار به دور خود جمع کرد و بعد از چند جنگ با غفورخان حاکم تهران بالاخره این شهر را به تصرف خود درآورد و در روز یک‌شنبه یازدهم جمادی‌الثانی سال ۱۲۰۰ هجری قمری که مصادف با نوروز بود، در همان تالاری که روزی به عنوان اسیر و گروگان به خدمت پادشاه زندیه آورده شده بود، به تخت سلطنت ایران تکیه زد. پس از استقرار و رسیدن به قدرت به علت افکار و اندیشه‌های دور و درازی که در سر داشت و طالب مقام خلافت اسلامی بود، تهران را دارالخلافه نامید و به عنوان پایتخت انتخاب کرد و از این سال فصل نوین ترقی و پیشرفت این شهر آغاز گردید.

علت و دلیل اساسی انتخاب تهران به عنوان پایتخت به غیر از نزدیکی این شهر به زمین‌های حاصلخیز و نزدیکی آن با محل سکونت ایلات افشار ساوجبلاغ و عرب ورامین که هواخواهان او بودند و همچنین نزدیکی آن با استرآباد و مازندران که درحقیقت ستاد نیروی او بودند، چیز دیگری نبود.

این پادشاه علاقه و عشق زیادی به باقی گذاشتن نام خود از طریق ساختن بناهای عالی نشان نداد و از او جز تخت مرمر که اسلوب ساختمان آن همان شیوه تالارهای عمارت کریم‌خانی شیراز بود، بنایی دیگر به یادگار نمانده است. حتی معروف است که سنگهای مرمر ستونها و آیینه‌های آن را از تالار سلام کریم‌خانی کنده و اینجا کار گذاشته‌اند.

تهران در زمان فتحعلی شاه

بعد از آغامحمدخان قاجار، برادرزاده‌اش فتحعلی شاه بناها و ساختمانها و مساجد و ارگهای زیادی در این شهر احداث کرد. او دستور داد تا اطراف شش دروازه این شهر را کاشی کار کنند.

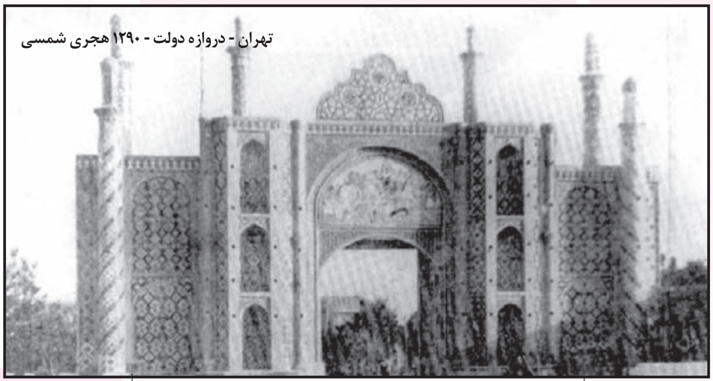
بنای مسجد شاه از بناهای فتحعلی شاه به شمار می‌رود.

سال ۱۲۲۲ در تهران یک مسجد بزرگ (مسجدشاه) شش مسجد کوچکتر، صد و پنجاه حمام، صد و پنجاه کاروانسرا و دو میدان بزرگ وجود داشت. یکی در شهر و یکی در ارگ. دو عمارت ییلاقی سلطنتی هم وجود داشت که قصر قاجار و دیگری نگارستان بود.

جمعیت آن در زمان فتحعلی شاه بیش از سی هزار نفر نبود.

دارالخلافه ناصری و بنیان شهر جدید

حدود مرزهای چهارگانه تهران، به وسیله برج و باروی شاه طهماسب مشخص شده بود، اما در عهد ناصرالدین شاه که جمعیت شهر رو به افزایش گذاشت، ترسیم و تنظیم نقشه تهران مورد توجه قرار گرفت. به‌طوری که معتمدالدوله (فرهاد میرزا) فرزند عباس میرزا در کتاب جام جم نوشته است که در زمان ناصرالدین شاه قاجار جمعیت تهران حدود صد و پنجاه هزار نفر بود و چون تهران هر روز وسعت و گسترش می‌یافت، برج و باروهای دوران صفویه شهر را محدود کرده بود. به همین دلیل ناصرالدین شاه، میرزا یوسف مستوفی‌الممالک صدراعظم و میرزا عیسی وزیر تهران را مأمور کرد تا برای پایتخت، محدوده و نقشه‌ای درنظر بگیرند و با وسعت بیشتری پیرامون آن خندقهای جدید حفر کنند. این دو نفر با همکاری یک مهندس فرانسوی به نام «بوهلر» و جمعی از مهندسان و معماران دیگر، نقشه‌ای برای تهران طرح کردند و حدود مسافت و دروازه‌های ورودی و مسیر خندقها و سایر مسائل را طرح‌ریزی کردند. با این طرح اراضی وسیعی داخل محدوده شهر قرار گرفت و به این ترتیب شهر تهران مجدداً با خندقهایی محصور و ارتباط بیرون شهر با داخل و با دوازده دروازه برقرار گردید.


تهران - دروازه دولت - ۱۲۹۰ هجری شمسی

روز یک‌شنبه یازدهم شعبان سال ۱۲۸۴ هجری، طی مراسمی محدوده شهر و بنیاد جدید دارالخلافه ناصری افتتاح گردید. در این مراسم شاه قاجار و تمام رجال و ارکان و اعیان مملکت و امنای دولت و وزرای مختار خارجه عموماً حضور داشتند و بعد از ایراد خطابه، استادان و مهندسانی که طرح محدوده را ریخته بودند، حاضر شدند. آنگاه کلنگی که از نقره بود، بر زمین زده شد و بعد ماءموران عملیات را شروع کردند و از آن تاریخ شهر تهران، به نام دارالخلافه ناصری نامیده شد. البته دیری نپایید که به دارالخلافه مظفری مبدل گردید و بالاخره هر دو نام از بین رفت و شهر همچنان به نام تهران باقی ماند.

ساختن حصار و خندقهای جدید تهران نزدیک ده سال طول کشید و شهر چندین برابر توسعه یافت.

این شهر جدید که سه فرسنگ و نیم بود، دوازده دروازه داشت و مسافت بین مسیر و خط خندق و خط باروی شهر قدیمی از سمت دروازه شمیران ۱۸۰۰ ذرع بود.

دروازه‌های تهران

دروازه‌هایی که بعداً ساخته و بنا شد به این ترتیب در اطراف تهران جدید قرار گرفت:

در شمال سه دروازه: دروازه دولت، دروازه یوسف‌آباد و دروازه شمیران.

در شرق دروازه‌های خراسان، دروازه دولاب و دروازه دوشان‌تپه.

در غرب دروازه باغشاه، دروازه قزوین و دروازه گمرک.

در جنوب دروازه غار، دروازه خانی‌آباد و دروازه عبدالعظیم.

این دروازه‌ها که جز یک دروازه معماری بقیه آنها با تفاوتهایی شبیه معماری زمان صفویه بود، این‌گونه بودند که دهانه‌ای بزرگ در وسط و دو گوشواره در دو طرف داشتند. محفظه‌های دو گوشواره از داخل به صورت دو اتاق برای مأموران و دروازه‌بانان بود که نمای آن با کاشی‌های زیبایی تزیین شده و با هشت مناره کوتاه و ظریف با تصاویری از پهلوانان باستانی ایران مثل رستم و گیو و گودرز و صحنه‌های نبرد رستم و سهراب و رستم و افراسیاب و رستم و اشکبوس و رستم و دیو سفید و امثال اینها تزیین شده بود.

این دروازه‌ها با طرح و کاشی‌های رنگین ساخته شده بودند، البته بعضی قسمت‌های آنها در سالهای آخر فرو ریخت، اما تا سال ۱۳۰۹ شمسی پابرجا بودند. البته در این سال که دوره کفالت شهرداری با مرحوم سرتیپ کریم بوذرجمهری بود، کفیل شهرداری تهران به عنوان اینکه می‌خواهد شهر را مدرن و نوسازی کند، بدون توجه به اهمیتی که این دروازه‌ها از نظر تاریخی و آثار ملی داشتند، دستور داد آنها را خراب کرده و از بین ببرند.

محلات مهم تهران

اما محلات مهم تهران که داخل این محدوده بودند، عبارت بودند از: محله سنگلج، چاله میدان، چاله حصار، عود لاجان، سرپولک، خانی‌آباد، قنات‌آباد، پاچنار، دروازه قزوین، گارماشین، باجمالوها، گود زنبورک‌خانه، صابون‌پزخانه و بالاخره بازار بزرگ.

محدوده تهران

حدود جغرافیایی تهران در زمان مورد بحث عبارت بود از:

شمال: از شرق به غرب در طول خیابان انقلاب نرسیده به پیچ شمیران تا کمی بعد از چهارراه کالج که به شکل مایل به طرف غرب و خیابان سی متری امتداد می‌یافت.

غرب: از زیر چهارراه جمهوری تا نزدیک میدان گمرک.

جنوب: در امتداد خیابان شوش تا میدان شوش.

شرق: در مسیر خیابان شهباز تا بعد از میدان شهدا که کج و معوج با اضلاعی ناقص در جهات فرعی به یکدیگر پیوسته و هشت ضلعی نامتناسب شهر را به‌وجود می‌آوردند.

بقیه در صفحه ۵۵

یک هفته حادثه

تهیه و تنظیم: کریم ملکی

قابل توجه دوشیزگان موبایل دار

دختر ۲۱ ساله‌ای با مراجعه به شعبه دوم دادیاری دادسرای جنایی با ارائه شکایتی عنوان کرد: چندی پیش پس از تماس تلفنی جوانی که خود را مهندس معرفی می‌کرد احساس کردم با یک مزاحم تلفنی روبرو هستم، اما این جوان با معرفی خود به نام حمید عنوان کرد از سوی یکی از دوستان نزدیکم به من معرفی شده است و از آنجا که او قصد ازدواج دارد، می‌خواهد همراه خانواده‌اش از من خواستگاری کند.

وی در ادامه گفت: این تماسها ادامه داشت تا اینکه به دلیل کنجکاوی با فرد مذکور قرار ملاقات گذاشتم و او با یک خودروی مدل بالا به سراغم آمد و پس از ساعتی رسماً از من خواستگاری کرد و خواست برای آنکه همدیگر را بهتر بشناسیم در چند مرحله یکدیگر را ملاقات کنیم. این ملاقاتها تا دو ماه بدور از چشم خانواده ادامه داشت تا اینکه او مرا به خانه‌اش دعوت کرد و پس از ورود به آپارتمانش، وی با شربت از من پذیرایی کرد، اما پس از نوشیدن شربت دچار سرگیجه شدم و زمانی به خود آمدم که متوجه شدم در دام هولناکی افتاده‌ام.

دختر شاکی در ادامه گفت: وقتی به او اعتراض کردم، گفت: هنوز هم قصد ازدواج با من را دارد و این وضع تا چند روز دیگر هم ادامه پیدا کرد، تا اینکه پس از چند روز متوجه شدم که او خانه اجاره‌ای‌اش را هم ترک کرده است و وقتی به بخت سیاه خود می‌گریستم او در آخرین تماس گفت: لطفاً دیگر مزاحم من نشوید، چرا که در صورت تماس مجدد یا شکایت، عکسها و فیلم‌هایی را که از من تهیه کرده تکثیر و در محل زندگی‌ام پخش می‌کند.

درپی این شکایت، مأموران اداره ۲۰ پلیس آگاهی تهران پس از بررسی و تحقیقات، سرنخی از متهم به دست آوردند که معلوم شد متهم یک شیاد فراری به نام «قاسم ـ ف» است که چند فقره سابقه کیفری در زمینه کلاهبرداری و اغفال دختران معصوم دارد.

درپی این شکایت و بررسی پرونده متهم مأموران موفق شدند وی را به همراه یک دختر جوان در یک ویلای اجاره‌ای حوالی فیروزکوه شناسایی و دستگیر کنند.

این مرد شیاد و فاسد در بازجویی اولیه گفت: درپی حضور من در مترو و با استفاده از تلفن همراه پیشرفته‌ای که دراختیار داشتم و زدن یک کلید در موبایل خودم اطلاعات مربوط به تلفن‌های همراه زنان را سرقت و سپس با استفاده از این شماره‌ها برای زنان و دختران ایجاد مزاحمت می‌کردم و در برخی موارد خود را مهندس و یا دکتر و خواستگار این افراد معرفی کرده و اکثراً طعمه‌ها به دام من گرفتار می‌شدند و از آنها سوءاستفاده می‌کردم و پس از فیلمبرداری مبتذل آنها را تهدید کرده و خلاصه از شرشان خلاص می‌شدم.

درپی این اعترافات دادیار دادسرای جنایی تهران با صدور قرار بازداشت وی را روانه زندان کرد تا تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام گیرد.

این بار دختر ربوده شده شانس آورد

چندی پیش یک راننده افغانی که با ربودن دختر دانشجویی قصد تعرض به وی را داشت، در جنگل‌های چیتگر دستگیر شد. این دختر جوان که «زهرا» نام دارد، در کلانتری جامی تهران با طرح شکایت خود گفت: من دانشجوی یکی از دانشگاههای تهران هستم و منزل ما در شهریار است. آن شب تا ساعت هشت شب کلاس داشتم و بعد از تعطیلی کلاس، حدود ساعت ۹ شب بود که در میدان آزادی برای رفتن به خانه در شهریار سوار یک پیکان قرمز رنگ شدم که راننده آن جوانی حدود ۲۵ ساله بود. هنگام سوار شدن چند نفر دیگر هم به مقصد شهریار همانجا ایستاده بودند، اما راننده آنها را سوار نکرد و به سرعت راه افتاد. او در میانه راه شروع به صحبت کردن و پیشنهاد دوستی دادن نمود.در حالی که من متوجه نیت شوم این جوان شده بودم، با اعتراض از او خواستم تا مرا پیاده کند، ولی وی ناگهان مسیرش را تغییر داد و مرا به اطراف پارک جنگلی چیتگر برد و من در تاریکی شب هرچه داد و فریاد می‌کردم فایده‌ای نداشت و او به من هجوم آورد تا تعرض کند که خدا به دادم رسید و همان موقع چند مأمور گشت که از منطقه می‌گذشتند با شنیدن فریادهایم به کمک من آمدند و مرا از دستش نجات دادند.

در پایان اظهارات این دختر، مأموران، متهم را که «علی محمد» نام دارد مورد بازجویی کوتاه قرار دادند و او به ربودن دختر دانشجو اعتراف کرد و گفت: قصد تعرض به وی را داشته است.

همچنین در تحقیقات بعدی مشخص شد که این جوان افغانی چند ماه پیش به اتهام سرقت دستگیر و پس از شش ماه زندانی و پرداخت جریمه نقدی از زندان آزاد شده است.

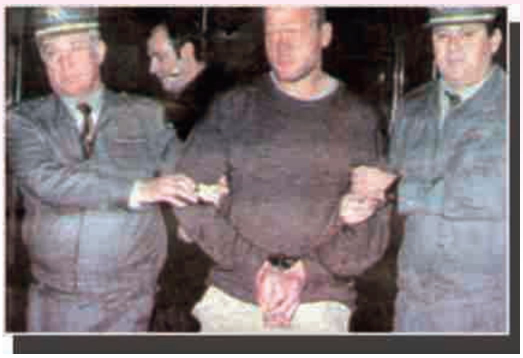
یک مهندس نامزدش را خورد

یک مهندس اسپانیایی که «پاول دوانت» نام داشت برای دیدن نامزدش به مادرید می‌رود، اما خانواده دختر بیچاره بعد از چند روز متوجه ناپدید شدن او می‌شوند و نمی‌توانند هیچ خبری از دخترشان به دست بیاورند.

خلاصه پس از مدتی پلیس اسپانیا را در جریان می‌گذارند و مأموران بلافاصله نامزد او را که سابقه خوبی در انگلیس نداشته است، دستگیر می‌کنند.

پس از دستگیری، وی در یک بازجویی کوتاه اعتراف می‌کند که نامزدش را به وسیله چکش(!) به قتل رسانده و تا جایی که می‌توانسته گوشتهایش را از بدنش جدا کرده و در یخچال فریزر گذاشته و خورده است و باقی اعضای بدن او که استخوانی بیش نبوده را در ساکی گذاشته و در شهرها رها کرده است.

با اعترافات این قاتل، پلیس انگلیس به او در مورد یک قتل مشابه در لندن هم مشکوک شد و قرار است به زودی تحقیقات در مورد پرونده «پاول» با همکاری پلیس دو کشور ادامه پیدا کند.



کشف جسد ۳۶ کودک در ارگ بم

چندی پیش مدیر داخلی پروژه ارگ قدیم بم گزارش داد که جسد بیش از ۳۶ کودک در جریان فرو ریختن ارگ قدیم بم، توسط کارشناسان میراث فرهنگی کشف شده و این اجساد لابلای یک پارچه‌ای که تقریباً شباهت به پنبه دارد، پیچیده شده‌اند.

وی در پایان افزود: این اجساد با این مشخصات نمی‌توانند از اجساد وقوع زلزله باشند و به احتمال زیاد به دوران بعد از اسلام برمی‌گردند.

تحقیقات درباره این اجساد از سوی کارشناسان سازمان میراث فرهنگی همچنان ادامه دارد.

قتل دو جوان ایرانی

درپی گزارشی از گنبدکاووس، اجساد دو ایرانی که توسط پلیس ترکمنستان به قتل رسیده بودند، اواخر هفته گذشته تحویل بستگانشان شد.

بنا به این گزارش، پلیس ترکمنستان جسد دو جوان ایرانی را که به قتل رسیده بودند، به همراه دو اسلحه گرم و چند کیلو مواد مخدر تحویل مأموران مرزی نیروی انتظامی داد.

پلیس ترکمنستان اعلام کرد: اتهام دو جوان ایرانی، حمل مواد مخدر به این کشور بوده است که در جریان درگیری با مأموران ما کشته شدند، هنوز درباره درستی ادعاهای پلیس ترکمنستان در مورد اتهام این دو ایرانی اطلاع کاملی به دست نیامده است.

پاورقی ایرانی

قسمت سیزدهم

گمشدگان

در شماره‌های پیشین خواندیم که:

در تابستان ۵۹ با همسرم «لیلا» و چهار کودکمان که دو پسر و دو دختر توأمان دوقلو بودند، کانون خانوادگی گرمی داشتیم اما…

اما همسرم که چندی قبل موفق شده بود گواهینامه رانندگی بگیرد ویرش گرفت که حتماً با پیکانش بچه‌ها را به مسافرت شمال ببرد… و کسی هم نتوانست با هیچ دلیلی او را منصرف کند و چنین شد که از فردای آن روز من دیگر خانواده‌ام را ندیدم و اثری از اجساد آنها هم در جاده و کوه و کمر یافته نشد. تا امروز که ۸ سال بعد از آن وقایع و سرگردانی و دلمردگی که تجدیدفراش کرده و همسر و کودک دختری دارم، زنی به نام مرضیه و فرزندانش که دو پسر و دو دختر دوقلو هستند توجه مرا به خود جلب کرده‌اند و درواقع احساس می‌کنم آنها همان گمشده‌های من هستند. بنابراین در جهت حل معمایم تلاش خستگی‌ناپذیری را آغاز کردم و حتی برای ملاقات با پسر مرضیه خانم که حسین نام دارد به ماسوله رفتم اما وقتی پس از چند روز سرگردانی موفق به دیدن او نشده و لاعلاج به تهران بازگشتم، نگهبان روزنامه به من خبر می‌دهد که پسر جوانی یک کتاب شعر برایم گذاشته، سپس توسط آقای لقایی (سردبیر روزنامه) از حسین دعوت کردیم به روزنامه بیاید و فردای آن روز وقتی حسین را ملاقات کرده و موضوع را با او درمیان گذاشتیم تمام حرفهای مرا بی‌اساس دانسته و حتی حاضر می‌شود عکسی از پدرش را نیز برای ما بیاورد. روز بعد وقتی حسین در غیاب من برای آوردن عکس (البته نه آن عکسی که قولش را داده بود) به روزنامه رفت، هنگام برگشتن با تدبیر آقای لقایی یکی از پیک‌های موتوری روزنامه او را تعقیب کرده و آدرس محل زندگی‌اش را یافت. بنابراین من بلافاصله برای دیدن عکس موردنظر و مرضیه خانم که کلید اصلی حل کابوسم به حساب می‌آمد، به منزل آنها رفته و با هر ترفندی که بود حسین را به دم در کشاندم، اما اصرار من برای دیدار با مادرش نتیجه‌ای درپی نداشت، بنابراین مجبور شدم با استفاده از یک فرصت و به‌طور پنهانی وارد آپارتمان آنها که مثل یک دژ محافظت شده بود، شوم و در آنجا با وجود مخالفت‌ها و حتی تهدیدهای اولیه اعضای خانواده، مرضیه خانم وقتی سماجت مرا دید بالاخره حاضر شد با من ملاقات کند و به اتاق کارش راهنمایی‌ام کرد.

در ملاقات با مرضیه خانم و درحالی که او با استفاده از یک روبند چهره‌اش را از من پنهان کرده بود، ماجرای گم شدن همسر و فرزندانم را برایش توضیح دادم اما او که به کار فالگیری و جادو و جمبل اشتغال داشت مرا هیپنوتیزم کرد و در همان حالت برایم شرح داد که زن و فرزندانم را پس از افتادن به دره حیوانات خورده‌اند و حتی توصیه کرد که برایشان خیرات بدهم و…

اینک ادامه ماجرا:

فکر کردم ساعتم خوابیده یا خراب است. به نظر خودم حدود چهل و پنج دقیقه بود که در آن اتاق بودم. خواستم بلند شوم و کسی را صدا کنم ولی در باز شد و زنی که خودش را در چادر سفیدی پیچیده بود و فقط یکی از چشم‌هایش دیده می‌شد، وارد شد و گفت:

ـ من مشتری مرد قبول نمی‌کنم ولی مثل این که تا شما رو نپذیرم، ما رو راحت نمیذارین.

با حیرت نگاهش کردم و گفتم:

ـ شما؟… مگه شما تا دو سه دقیقه پیش اینجا نبودین و با من حرف نمی‌زدین؟

روی مبلی که روبه‌رویم بود، نشست و گفت:

ـ شما اولین کسی نیستین که این رؤیا رو دیدین. بعضی از مشتری‌هام وقتی که میان توی این اتاق، هالهٔ منو می‌بینن و بدون این که خودم بیام و درمان رو شروع کنم، درمان میشن.

ـ ولی من کاملاً یادمه. خودتون بودین… البته این چادر سرتون نبود.

ـ مهم نیست… اگه حس می‌کنین مشکل تون حل شده، خب می‌تونین نصف ویزیت رو بدین و تشریف ببرین ولی اگه هنوز احساس می‌کنین مشکل تون از شما جدا نشده، من ده دقیقه شما رو ویزیت می‌کنم.

و به من نگاه کرد تا جواب بدهم. زبانم لال شده بود. منظورش چه بود؟ آیا می‌خواست بگوید این اولین باری است که با من حرف می‌زند؟ آیا او مرا هیپنوتیزم کرده بود و آن ماجراها را در خواب به من تلقین کرده بود؟ وقتی که دید سکوتم طولانی شده است، دست‌هایش را از زیر چادر بیرون آورد و از قوطی نقرهٔ زیبایی که روی میز بود، سیگاری برداشت و روشن کرد. دست‌هایش دستکش ابریشمی سبز کمرنگ داشت. چند پک به سیگارش زد و آن را در زیر سیگاری کوچکی گذاشت که با لاجورد و مینا تزیین شده بود. بعد کشو میز را باز کرد و دفترچه و خودنویسی بیرون آورد و پرسید:

ـ نام مادر؟

بی‌اختیار گفتم: ـ جهان صوفی سلطانی.

ـ اسم خودت؟

ـ مصطفی گلیاری.

روی کاغذ خط‌ها و نقطه‌هایی گذاشت و شروع به شمردن و خط زدن بعضی از آنها کرد. گاهی هم سیگارش را برمی‌داشت و پکی میزد و دودش را خیلی عمیق فرو می‌برد. کارش که تمام شد، از همان کشو تسبیح ظریفی بیرون آورد که گمان کنم دانه‌هایش از مس یا طلای چهارده بود. چشم‌هایش را بست و در حالی که چیزی زیر لب می‌خواند، چند بار تسبیح را از لای انگشت‌های شست و اشارهٔ هر دو دستش کشید و ناگهان هر دو دستش را متوقف کرد و چشم‌ها را باز کرد و از دو طرف، دانه‌ها را دو تا دو تا شمرد و گفت:

ـ یه گمشده داری. آدم نیست. البته خودت فکر می‌کنی آدمه ولی آدم نیست. در حقیقت این گمشده به آدم ربط داره ولی آدم نیست. یه جور فرار کردن از زیر بار مسؤولیته. وظیفهٔ مهمی رو گم کردی. تو به اون وظیفه عمل نکردی. تو یادت رفته چه وظیفه‌ای داشتی. تو آدم ضعیفی هستی. باید بری شجاعت خودتو پیدا کنی. باید بری هویت و باور خودت رو پیدا کنی. تو خیلی با استعدادی… ولی ضعیفی.

ـ ممکنه یه لیوان آب به من بدین؟

با صدای بلند گفت: ـ مینا؟ آب بیار!

به دیوارها نگاه کردم و گفتم:

ـ چه سلیقهٔ عجیبی دارین!

ـ سلیقهٔ من نیست… بچه‌ها این اتاق رو تزیین کردن.

لبخندی زدم و گفتم:

ـ به نظر من شما اونقدر مقتدرین که امکان نداره سلیقهٔ بچه‌ها خلاف سلیقهٔ شما باشه.

مینا در یک سینی زرین و لیوانی که نفهیدم از چوب است یا سفال، برایم آب آورد. تشکر کردم و همه را یک نفس خوردم و لیوان را در سینی گذاشتم. مینا به مادرش گفت:

ـ صبریه خانم وقت داشته و اومده.

ـ بهش بگو منتظر باشه… دو تا قهوه هم درست کن و بیار.

ـ قهوه‌مون تموم شده.

ـ به آژانس زنگ بزن بگو دو قوطی قهوه بخره و بیاره… بگو مرضیه خانم گفته خیلی زود بیارن.

مینا گفت چشم و بیرون رفت. گفتم:

ـ شما دو تا پسر بزرگ دارین. چرا اونا رو نمی‌فرستین قهوه بخرن؟ اینجوری، باید هزار تومن بیشتر بدین.

ـ حق با شماس ولی پسرهام تنبلن.

ـ هر قدر هم که تنبل باشن، به نظر من اگه شما بخواین و دستور بدین، محاله مخالفت کنن.

سیگارش را خاموش کرد و گفت:

ـ اینا پدر ندارن… دلم نمی‌خواد ازشون کار بکشم. بگذریم… وقت شما تموم شده.

مدتی بود که می‌خواستم چیزی بگویم اما نمی‌دانستم چه می‌خواهم بگویم. کمی فکر کردم و سرنخی از آن حرف یادم آمد و پرسیدم:

ـ اسم پسرتون چی بود؟

ـ کدوم‌شون؟ حسن یا حسین؟

ـ همونی که شاعره… فکر کنم اسمش حسین بود.

از سؤال خودم حیرت کردم. کمی در سکوت به دیواری که روبه‌رویم بود، نگاه کردم و در حالی که بلند بلند فکر می‌کردم، گفتم:

ـ ولی من که اسم حسین رو خیلی خوب یادم بود… نمی‌دونم چرا یه هو اسمش رو فراموش کردم.

با همان یک چشمی که از زیر چادر بیرون بود، کمی نگاهم کرد:

ـ این مهم نیست. آدم گاهی حتی یادش میره اسم خودش چیه. حالا بگین که می‌خواستین چی دربارهٔ حسین بپرسین.

ـ راستش حسین استعداد شاعری خوبی داره. یه شعر در وصف شما گفته بود که خیلی خوب بود…

ـ درست مثل پدرش از آب دراومده… من دوست ندارم شعر بگه. احساسات آدم شاعر به عقلش می‌چربه و شخصیتش ضعیف میشه. با این که هزینهٔ چاپ کتابش رو دادم، دلم می‌خواد طوری بشه که دیگه شعر نگه.

ـ شما نمی‌تونین این کارو بکنین.

ـ من هر کاری که دلم بخواد می‌تونم بکنم.

مصطفی گلیاری

-من حاضرم با شما شرط ببندم که اگه شما در جهت کور کردن ذوق حسین کوشش کنین، منم در جهت تقویت حس هنری اون تلاش کنم، مطمئن باشین که به من می‌بازین.

به دفترچه نگاهی کرد و بعضی چیزها را خط زد و گفت:

-شما دارای نیروهای مثبت و خوبی هستین. دربارهٔ شما این طور فکر نمی‌کردم. برام جالبه که شما رو بیشتر بشناسم... شما تنها کسی هستین که به خودتون جراءت میدین با من بحث کنین... خوشم اومد. به همین دلیل حق ویزیت این جلسه رو از شما نمی‌گیرم. ضمناً شما بازم باید بیاین اینجا چون بازم اولین کسی هستین که در یک جلسه درمان نشدین. اثری هم که تونستم روی شما بذارم، موقتیه.

-منم دلم می‌خواد بازم خدمت برسم. می‌تونم فردا وقت شما رو بگیرم؟

-پس فردا ساعت یک تشریف بیارین. به مینا بگین براتون وقت بذاره.

بلند شدم و خواستم بروم. گفت:

-حال شما خیلی زود خوب میشه به‌شرطی که داروهاتونو قطع کنین. شما حتی یه استامینوفن ساده هم نباید بخورین. حتی از داروهای گیاهی هم پرهیز کنین... البته بعضی از داروهای گیاهی رو می‌تونی بخوری. یعنی اگه بخوای انرژی‌های نهفتهٔ خودتو آشکار و تقویت کنی، یه گیاهایی هست که بعداً بهت میگم.

کمی فکر کرد و گفت: -بشین!

نشستم. او دفترچه‌اش را برداشت و به خطوط و نقطه‌ها نگاه کرد. من هم به او نگاه کردم و با خودم گفتم: او گاهی رسمی و به لفظ شما با من حرف می‌زند و گاهی خودمانی می‌شود و به من می‌گوید تو. این هم خودش چیز جالبی است.

دفترچه را روی میز گذاشت و گفت:

-اسم دخترت حوریه... باید اسم‌شو عوض کنی. اسم زنت نرگسه.... اسم مادرش چیه؟

-بدری خانم.

دفتر چه را برداشت و با سرعت و مهارت خطوط و نقطه‌هایی روی دفترچه کشید و گفت:

-خیلی مقرراتیه. مقرراتش تقلیدیه. روحش از دوران بچگی‌هاش زجر می‌کشه. برای تو نگرانه اما فقط در حد یک انسان نه یک همسر....

ساکت شد و کمی سرش را تکان داد و پرسید:

-دوسش داری؟

-خب آره... من عاطفی هستم. حتی هنوز لیلا رو دوست دارم.

درحالی که بلند می‌شد، گفت:

-این آژانسیه تازگی‌ها کُند کار می‌کنه. هنوز قهوه رو نیاورده.

بعد با صدای بلند گفت:

-مینا؟ زنجیر رو ببند! آقای گلیاری می‌خوان برن. به صبریه هم بگو بره فردا بیاد. امروز خسته شدم.

و به من گفت:

-دختر سفیر یکی از کشورهای عربیه. خیلی گیجه. ازش خوشم نمیاد. البته خسته هم هستم.

بلند شدم و گفتم:

-می‌بخشین که خسته‌تون کردم... ضمناً چون احساس می‌کنم حالم خیلی بهتر شده، حاضرم ویزیت شما رو تقدیم کنم... البته حالا پول همراهم نیست ولی فردا که اومدم، براتون میارم.

-ویزیت امروز رو نمی‌خوام ولی از فردا برای هر جلسه، بیست هزار تومن میشه. البته این پول فقط برای ده دقیقه‌س ولی برای شما محدودیت زمانی قائل نمیشم.

-خیلی ممنون.

-یه شماره حساب از مینا بگیرین و از این به بعد، ویزیت‌ها رو به حسابم واریز کنین.

تشکر کردم و راه افتادم که بروم. گفت:

-شما خیلی عوض شدین... مطمئنم که چند سال پیش این طوری نبودین و این تجربه رو نداشتین... یه نیروی مثبت و قوی هم در وجود شما هست که باید تقویتش کنم. خدا به تو خیلی لطف داره... قدرشو بدون و شاکر باش.

جوابی ندادم و نگاهش کردم. جز مردمک سیاه چشم چپش، چیزی دیده نمی‌شد. کمی پریشان شدم ولی علتش را نفهمیدم. در را برایم باز کرد و گفت:

- پس فردا سر وقت بیاین. کسی که دیر بیاد، وقتش رو از دست میده. کسی هم که وقتش رو از دست بده، تا مدت‌ها نمی‌تونه مرضیه رو ببینه.

- حتماً سر وقت میام... با اجازه‌تون دیگه میرم.

و بیرون آمدم. او در را پشت سرم بست. من مینا را دیدم که پشت میز کوتاهی نشسته و در دفتر کلفتی، چیزی می‌نویسد. نزدیکش رفتم و ایستادم. تا کارش تمام نشد، به من محل نگذاشت:

- ویزیت‌تون میشه پنجاه تومن...

لبخندی زدم و گفتم:

- ایشون ویزیت امروز رو بخشیدن و گفتن شماره حساب شونو بدین تا از این به بعد بریزم به حساب.

- وقت بعدی تون دو هفته دیگه‌س.

- ایشون گفتن از شما خواهش کنم که برای پس فردا ساعت یک وقت بذارین.

سرش را بالا گرفت و نگاهم کرد. در چشم‌هایش چیزی بود که مرا غمگین کرد. حس کردم او را قبلاً دیده‌ام. اما کجا؟ کی؟ چرا یادم نیست؟ خواستم این موضوع را از او بپرسم ولی باشنیدن صدای در، سرم را به آن طرف گرداندم. دختری ترکه‌ای با موهایی قهوه‌ای روشن و پوستی مهتابی که دماغی قلمی و زیبا داشت، وارد شد و سلام کرد. حدس زدم باید خواهر مینا باشد. البته زیاد به هم شبیه نبودند. قیافهٔ مینا کاملاً شرقی بود و مدیریت و اعتماد به‌نفس از سر و رویش می‌بارید. اما خواهرش قیافه‌ای تقریباً اروپایی داشت. به جای این که به سلامش جواب بدهم، فقط نگاهش کردم... باور کنید حس کردم او را هم قبلاً دیده‌ام. حتی فکر کردم که اسمش را می‌دانم. بی اختیار گفتم:

- تو مینو نیستی؟

لبخندی زد و گفت: - هستم...

- من شما رو قبلاً ندیدم؟

مینا به جای او گفت:

- مینو برو ببین مامان چکارت داره.

او شتابان رفت. مینا گفت:

- سگ رو بستم. دیگه می‌تونید برید.

حرفی که نمی‌دانم چه بود، توی سینه‌ام گیر کرد و به زبانم نیامد. کمی این پا آن پا کردم. سرانجام راه افتادم که بروم. مینا گفت:

- تلفن‌تون رو هم بگین یادداشت کنم.

شماره‌ام را دادم و باز هم ایستادم. مینا بدون این که نگاهم کند، گفت:

- دیگه می‌تونید برید.

رفتم. وقتی که وارد راهرو شدم، چشمم به دری افتاد که نیمه باز بود. بی‌اراده در را باز کردم و وارد پارکینگ بزرگی شدم. پسر بچهٔ هشت نه ساله‌ای را دیدم که کنار گربهٔ سیاه و درشتی نشسته بود. مرا دید و لبخند زد. جلو رفتم و گفتم:

- این گربه‌س یا پلنگه؟ چقدر بزرگه!

گربه خمیازه‌ای کشید و دندان‌های نیش بزرگش را نشان داد. پسر گفت:

- اسمش رئیسه. آخه رئیس همهٔ گربه‌هاس. حتی از زنجیر هم نمی‌ترسه. یه بار زنجیر بهش حمله کرد ولی رئیس یه پنجه به پوز زنجیر کشید که مجبور شدیم ببریم بخیه‌ش بزنیم.

- زنجیر؟

-اسم سگ‌مون زنجیره.

- چه اسم جالبی! اسم خودت چیه؟

- محسن.

- فامیل مینا و مینویی؟

خندید و گفت:

- من پسر خاله‌شونم... شما رو هم می‌شناسم.

در پارکینگ باز شد و سر زنجیر از لای در بیرون آمد. ناگهان با سرعتی حیرت‌انگیز به طرف ما دوید. محسن مثل تیری که از چلهٔ کمان در رفته باشد، گریخت و از روی سکویی پرید و به حیاط رفت. از خودم تعجب کردم زیرا اصلاً نترسیدم و فرار نکردم. ایستادم به تماشا. رئیس خف کرد و آمادهٔ جنگیدن بود. زنجیر هیچ توجهی به من نکرد و در نیم متری رئیس ایستاد و پارس کرد. رئیس چند جیغ بلند کشید و قوز کرد. زنجیر خواست با دستش به او ضربه بزند ولی رئیس پیش‌دستی کرد و پنجه‌ای به دست او کشید. زنجیر زوزه کشید و یک قدم عقب پرید. صدای جوانی را شنیدم که داشت فریاد می‌کشید:

- زنجیر؟ رئیس؟ بس کنین!

و جوان شانزده هفده ساله‌ای وارد پارکینک شد و قلادهٔ زنجیر را گرفت و رئیس را دور کرد. به من گفت:

- شما اینجا چکار می‌کنین؟

محسن از پشت سکو نمایان شد و گفت:

- این آقا راهش رو گم کرده.

در حالی که سعی می‌کرد سگ را آرام نگه‌دارد، گفت: - تو لازم نکرده حرف بزنی.

و به من گفت:

- از در پارکینگ برین بیرون. دیگه نمی‌تونم زنجیر رو کنترل کنم.

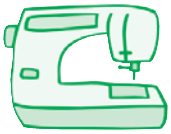
زنجیر مدام خودش را به طرف من می‌کشید و پارس می‌کرد. گفتم:

- عجیبه! من دیگه از سگ نمی‌ترسم.

- بهتره از زنجیر بترسین چون اگه خودشو از دست من آزاد کنه، پاره پاره‌تون می‌کنه... لطفاً برین. نگه داشتنش خیلی سخته. می‌بینین که قلاده نداره.

ادامه دارد

علم خیاطی به روش آسان



آموزش گام به گام

با سلام خدمت خوانندگان محترم مجله و بخش خیاطی که با علاقه و انگیزه مطالب را پیگیری می‌کنید.

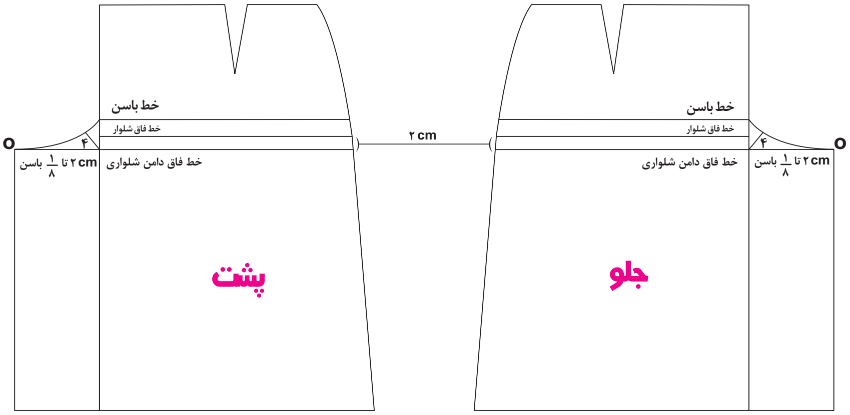
در این شماره شما را با طراحی و ساخت الگوی بسیار مورد استفاده آشنا می‌کنیم. درس امروز ما طراحی دامن شلواری ساده و پیلی‌دار می‌باشد.

برای طراحی دامن شلواری، می‌بایست که شالوده دامن را برمبنای سایز باسن انتخاب کنیم. بعد از آنکه اصلاحات لازم را انجام دادیم به طراحی دامن شلواری می‌پردازیم.

میزان خط فاق شخص را برمبنای اندازه‌گیری قد فاق، از خط کمر قسمت وسط جلو و وسط پشت پایین می‌آییم. از نقطه یا خط به دست آمده که در طراحی فوق با خط آبی نشان داده شده است، به میزان ۲cm ثابت پایین می‌آییم و خط جدیدی رسم می‌کنیم که در اصل خط فاق دامن شلواری می‌باشد. خط فاق جلو را به میزان (۲cm - $\frac{1}{8}$ دور باسن شخص) بیرون می‌آییم و عرض فاق جلو را رسم می‌کنیم. روی الگوی پشت (۲cm + $\frac{1}{8}$ دور باسن شخص) را بیرون می‌رویم و عرض فاق پشت را مشخص می‌کنیم. در مرحله بعدی برای طراحی هلال فاق روی الگوی جلو ۴cm و روی الگوی پشت ۳cm نیمساز زاویه فاق را بیرون می‌رویم و هلال را طبق طراحیهای فوق رسم می‌کنیم. به‌صورتی که هلال فاق پشت از هلال فاق جلو عمیق‌تر باشد. سپس توسط گونیا خطی عمود بر نقطه O روی الگوی پشت و جلو رسم می‌کنیم و کادر دامن شلواری را کامل می‌کنیم.

طراحی دامن شلواری پیلی‌دار

طرح دامن شلواری پیلی‌دار منطبق بر رسم الگوی اصلی دامن شلواری می‌باشد. بدین صورت که محل خط وسط الگوی اصلی دامن پشت و جلو را قیچی می‌کنیم به صورتی که تکه‌های شماره ۱ و ۲ از هم جدا شود. برای ایجاد پیلی همانند نمونه‌های مشابه در شلوارها بایستی بین دو تکه را فاصله ایجاد کنیم به میزان ۱۶cm تکه‌ها را از هم روی پارچه جدا می‌کنیم و دقیقاً خط وسط پیلی را توسط کوک شل یا صابون مشخص می‌کنیم. بدین صورت در قسمت فاق دامن شلواری، ۲ عدد پیلی یکطرفه می‌توان ایجاد کرد.



نکات دوخت

همانند نمونه‌های مشابه قبلی می‌توان برای ایجاد پیلی، از پارچه با طرح و یا رنگ دیگر، استفاده کنیم تا لباس حالت و مدل جذاب‌تری به‌خود بگیرد. دامن شلواری را همانند دامن می‌توان ماکسی و یا کوتاهتر برش زد و همانند دامن و شلوار در قسمت کمر می‌توان از زیپ همراه دوخت کمر و یا سنجاق و یا کش‌دوزی استفاده کرد. چنانچه خواستیم کمر را کش‌دوزی کنیم بایستی درنظر داشته باشیم که ساسونها را هنگام دوخت پارچه درنظر نگیریم تا کمر و باسن گشادی لازم را داشته باشند.

همه مطالب این صفحه براساس تحقیق و تلاش ۱۵ ساله بر روی اندامهای خانمهای ایرانی در سایزبندی صورت گرفته است. هرگونه استفاده غیرمجاز خلاف قانون بوده و تحت پیگرد قرار می‌گیرد.

استاد راهنما: خانم فرحناز نقابت

گردآورنده: خانم مهنازسادات عرب‌عامری

معجزه گیاهان

لیلا زارع

برای چین و چروک پوست می‌توان عللی چون: گذر عمر و مشکلات روحی ناگهانی، کمبود چربی و رطوبت پوست، آرایش کردن دائمی با مواد غیرطبیعی و کمبود پروتئین‌ها و ویتامین‌ها را برشمرد.

پوست همواره به مقدار کافی به ویتامین‌های «E»، «D»، «C»، «B» و «A» که در پوست مرکبات و زرده تخم مرغ و دردانه‌های روغنی گیاهی و دیگر مواد طبیعی یافت می‌شود و همچنین به پروتئین‌ها که در غلات، جو و جوانه‌های گندم وجود دارد، نیازمند است. بنابراین نوشیدن چندین لیوان آب در طی روز، یکی از راههایی است که از شکستن و چروک شدن پوست جلوگیری می‌کند. علاوه بر این یکی دیگر از راههای جلوگیری از چروک پوست صورت و گردن ماساژ آن توسط کرمهای مرطوب‌کننده می‌باشد.

تعداد کثیری از شما عزیزان تقاضا داشتید در مورد چروکی صورت و گردن مطلبی بنویسم که امیدوارم مطالبی که در ذیل آمده مورد قبولتان واقع شود.

◄**روغن زیتون و سفیده تخم مرغ** را خوب مخلوط کرده، زیر چشمان بمالید و پس از ۲۰ دقیقه آن را با آب ولرم یا شیر بشویید. این کرم رفع‌کننده چروک زیر چشم است. (هفته‌ای ۳ بار)

◄**لانولین** را بر روی بخار آب گرم نموده، سپس آن را بردارید و آب مقطر را به آرامی به آن اضافه نمایید و هم بزنید تا لانولین سفید رنگ شود. بعد روغن زیتون و یک عدد کپسول ویتامین «E» را به مخلوط اضافه کرده و در ظرفی بریزید.

برای استفاده از این کرم کافی است که آن را در روز یا شب به تمامی صورت مالیده و نیم ساعت بعد بشویید. این محلول ضدچروک می‌باشد...

◄**لانولین و اُسرین** را بر روی حرارت ملایم قرار داده پس از نرم شدن از حرارت بردارید، سپس به ترتیب آب مقطر و روغن بادام را به آن اضافه کنید. به وسیله روغن بادام و لانولین لایه مومی زیر چشم تقویت شده و حالت اولیه خود را باز می‌یابد و در همین حین آب مقطر جذب پوست می‌شود و از چروک شدن آب جلوگیری می‌کند. روزی یک بار زیر چشمانتان بمالید و پس از ۳۰ دقیقه با پنبه و آب ولرم بشویید...

◄**سفیده تخم مرغ** را خوب هم زده و بعد از افزودن گلاب آن را به مدت ۲ دقیقه بر روی حرارت بخار آب قرار دهید. سپس از حرارت برداشته روغن بادام تلخ و پودر زاج را به آن بیفزایید.

برای مصرف ابتدا صورت را با صابون گیاهی مناسب (گل ختمی، بابونه) شسته و بعد از خشک کردن ماسک را به تمامی صورت بخوابانید و مدت ۲۰ دقیقه استراحت کنید، سپس صورت را با آب ولرم بشویید. این ماسک پوست را تقویت و لطیف کرده و از چروک خوردن آن جلوگیری می‌کند و برای پوست‌های معمولی و چرب مفید است. (هفته‌ای ۳ بار)

◄**پودر اگیر ترکی** را در آب مقطر ریخته مدت ۳ دقیقه بجوشانید و آن را صاف کرده، آرام آرام به لانولین اضافه نمایید. همچنین آب پیاز را با عسل مخلوط کرده و این مخلوط را به لانولین اضافه نموده خوب هم بزنید و شبها ۲ ساعت قبل از خواب از آن به صورت مالیده و پس از نیم ساعت چربی اضافه را با پنبه پاک کنید. با استفاده مکرر این دارو از چروک صورت جلوگیری کرده و صورتی زیبا و شاداب خواهید داشت.

■

تغییرات شگفت انگیز در دوران بارداری

از: کاوه صادقی

درباره تغییرات دوران بارداری بیشتر بدانید

بارداری موضوعی است که تاکنون درباره آن کتابها و مقالات بسیار زیادی نوشته شده است. در این دوران نه‌تنها جسم، بلکه روح و روان خانمهای باردار نیز با تغییرات زیادی مواجه می‌شود که در زیر ابتدا به بخشی از تغییرات روحی و سپس تغییرات فیزیکی این دوران اشاره شده است:

گرایش به کار کردن در خانه

اغلب خانم‌ها در این دوران در وجود خود نیروی عجیبی را برای فعالیت در خانه و مرتب کردن اثاثیه منزل احساس می‌کنند، شاید حتی بخواهند کارهای عقب افتاده خانه خود را نیز در این دوران انجام بدهند. همچنین به‌تدریج که به زمان وضع حمل نزدیک می‌شوند این احساس در وجودشان شدت پیدا می‌کند و ممکن است کارهایی را که حتی فکرش را نیز نمی‌کردند در ۹ ماهه بارداری انجام دهند.

کاهش تمرکز فکر

در سه ماهه اول بارداری، خستگی و احساس سرگیجه بخصوص در اوایل صبح به مقدار زیادی در میان خانمها شایع است، حتی گاهی مشاهده شده کسانی که استراحت زیاد هم در این دوران داشته‌اند باز هم گاهی اوقات احساس فراموشی و عدم تمرکز در آنها وجود دارد که البته تمامی این حالات به علت تغییرات هورمونی ناشی از رشد جنین در بدن آنها است. اما در هر صورت یک راه برای مبارزه با این فراموشی این است که می‌توانند لیستی از فعالیت‌هایی که قصد انجامش را دارند، تهیه کرده و همیشه آن را همراه خود داشته باشند تا هر وقت کارهایشان را فراموش کردند، فوراً به آن لیست رجوع کنند.

نوسان در خلق و خو

علائم قاعدگی زودرس و حاملگی در بسیاری از جهات شبیه یکدیگر هستند که مهمترین آن دمدمی مزاج بودن است. بنابراین چنانچه خانمی دچار قاعدگی زودرس باشد تغییرات در خلق و خوی او بسیار زیاد خواهد بود و تا جایی که این تغییرات می‌تواند باعث شود یک لحظه احساس شادی کرده و در لحظه بعد کاملاً ناراحت باشد. حتی ممکن است به‌راحتی و با کوچکترین تلنگری عصبانی نیز بشود. همچنین ده درصد از خانم‌های حامله در این دوران دچار افسردگی نیز می‌شوند. از همین‌رو اگر علائمی همچون عدم آرامش در خواب یا به کلی از دست دادن اشتها یا داشتن اشتهای سیری‌ناپذیری را بیش از مدت دو هفته در خود مشاهده نمایند، بهتر است با پزشک خود مشورت کنند.

افزایش حجم قفسه سینه

این مسأله جزو اولین علائم بارداری است که بیشتر در سه ماهه اول اتفاق می‌افتد و حتی می‌تواند تا ماههای آخر نیز همچنان ادامه داشته باشد که دلیل اصلی آن نیز بیشتر شدن حجم تنفس مادر برای جذب اکسیژن بیشتر است که بخشی از آن مورد استفاده جنین قرار می‌گیرد.

پوست

اغلب اوقات اطرافیان با اولین نگاه به چهره یک خانم تشخیص می‌دهند که او باردار است، چرا که در دوران بارداری به دلیل تغییرات هورمونی پوست بدن برای باز کردن فضای بیشتر جهت رشد جنین کشیده می‌شود. از طرفی در این روزها به حجم خون در گردش نیز برای تغذیه متابولیکی جنین و رسیدن خون اضافی به دیگر اعضای بدن (مخصوصاً کلیه‌ها) اضافه خواهد شد که این مسأله باعث ترشح غدد چربی در پوست می‌شود و حتی ممکن است خانم‌های باردار با نقاط قهوه‌ای یا طلایی رنگ در پوست خود مواجه شوند که به آن اصطلاحاً «ماسک حاملگی» گفته می‌شود.

◆

> به دلیل وجود آنزیمی به نام «ریلاکسین» در این دوران عضلات و ماهیچه‌های بدن شل می‌شود تا جایی که ممکن است عضلات و مفاصل زانو، کمر و لگن با کوچکترین حرکت تندی حالت دررفتگی پیدا کند

◆

علاوه بر این ممکن است عده‌ای از خانم‌ها در نقاط دیگر بدن خود همچون دست‌ها، پاها و... با لکه‌های تیره رنگی مواجه شوند که علت آن می‌تواند ترشح هورمون حاملگی باشد. البته جلوگیری از ظهور این علائم تقریباً غیرممکن بوده و معمولاً پس از وضع حمل خودبه‌خود از بین می‌روند اما به هرحال استفاده از کرمهای ضدآفتاب و پرهیز از قرار گرفتن در تابش مستقیم نور خورشید می‌تواند در کاهش بروز این علائم مفید باشد.

مو و ناخن

اغلب خانم‌ها در این دوران با تغییراتی در بافت و رشد موهای خود مواجه می‌شوند، زیرا ترشح هورمونهای مختلف بدن می‌تواند باعث رشد سریعتر و ریزش کمتر موها شود. تا جایی که تعدادی از خانم‌ها ممکن است با رشد موهای زائد در نواحی مختلف بدنشان مواجه شوند و تعدادی دیگر ممکن است موهایشان چرب یا خشک شده یا رنگ آن نیز تغییر کند. اما جای نگرانی نیست، زیرا این تغییرات ثابت و دائمی نیستند و اغلب پس از زایمان از بین می‌روند.

حتی ناخن‌ها نیز در این دوران به دلیل تغییرات هورمونی امکان دارد که سریعتر رشد کرده و جنس آنها نیز محکم‌تر بشود یا برعکس شکننده و ضعیف بشوند که البته این تغییرات نیز ثابت نخواهند بود.

ورم پاها

در این دوران به دلیل وجود آب اضافی در بدن پاهای اغلب خانمها باد می‌کند که این مسأله موجب می‌شود که نتوانند کفش‌های معمول خود را به‌پا کنند که تنها راه آن استفاده از دمپایی یا کفش‌های تابستانی است (البته بهتر است چند سایز بزرگتر از سایز معمول پاها باشد).

کاهش تحرک مفاصل

به دلیل وجود آنزیمی به نام «ریلاکسین» در این دوران عضلات و ماهیچه‌های بدن شل می‌شود تا جایی که ممکن است عضلات و مفاصل زانو، کمر و لگن با کوچکترین حرکت تندی حالت دررفتگی پیدا کند، بنابراین زنان باردار باید سعی کنند هنگام راه رفتن یا بلند کردن اجسام به آرامی این کارها را انجام داده و از انجام حرکات ناگهانی پرهیز کنند.

رگهای ورم کرده و یبوست

رگهای ورم کرده معمولاً در پاها و دیگر نواحی بدن مشاهده می‌شوند که علت آن افزایش عبور خون است و بعد از وضع حمل این مشکل از بین می‌رود. حتی ممکن است رگها کمی دردناک نیز باشند که برای کاهش درد آن، خانم‌های باردار باید از ایستادن یا نشستن به مدت طولانی و پوشیدن لباسهای تنگ و چسبان پرهیز کرده و هنگام نشستن نیز پاهای خود را کمی بلند نمایند.

همچنین بروز علائم یبوست نیز می‌تواند در این دوران اتفاق بیفتد که علت آن کاهش سرعت عبور مواد غذایی از معده به دلیل فشار رحم روی این عضو است و بهترین راه مقابله با آن مصرف مواد غذایی حاوی فیبر و نوشیدن زیاد مایعات است. زیرا مایعات باعث راحت‌تر شدن دفع مواد زائد بدن می‌شود.

و نهایتاً اینکه موارد شگفت‌انگیز بسیار زیادی در دوران بارداری وجود دارند اما مطمئناً هیچ کدام از آنها قابل مقایسه با لحظه زیبا و شگفت‌انگیزی که یک مادر کودک خود را پس از زایمان در آغوش خود می‌گیرد، نیست. ■

تماشاگه راز

زیر نظر: محمدرضا مهدیزاده

شبیه من

مردی شبیه من
مردی شبیه تو
مردی شبیه آدمکی برفی
کم کم
در زیر آفتاب زمان
آب می‌شود
مردی شبیه من
مردی شبیه تو
مردی شبیه حجمهای سه بعدی
با طول و عرض و ارتفاع و حجم
در هندسهٔ زمان و زمین
خواب می‌شود

◆محمود حاجی کلاته

چند رباعی از روزبه فروتن پی

«۱»

مولا! دل من گرفته از مرداب است
مهتاب، اسیر لشکر شبتاب است
دیریست که ارتباط مردم، با هم
بسیار شبیه ماهی و قلاب است

«۲»

بی روی تو لحظه‌های من کابوس است
این حال ز روزگار من محسوس است
بی‌عشق تو ماهیت من بی‌معنی‌ست
من کشتی‌ام و عشق تو اقیانوس است

«۳»

یک لحظه کنارم ننشستی، رفتی
پیوند دل مرا گسستی، رفتی
یک شیشهٔ عطر بود، قلبم افسوس
آن را به زمین زدی شکستی، رفتی

«۴»

با عمر خودم چرا چنین تا کردم؟
ای عشق ببین چه بر سرم آوردم
چندی‌ست که قد خمیده در کوچه عمر
دنبال جوانی خودم می گردم

آس و پاس

مردی کت خود را به روی جالباسی زد
دستی به گوشی برد و دل را بر تماسی زد
در پشت میز خود نشست و چشمها را بست
با این تمرکز، چکشی بر بی‌هواسی زد
آنگاه یادش آمد آن قول و قرارش را:
دیشب که با «او» حرفهای بی‌اساسی زد
دیشب که با او گفت «هستم تا ابد با تو...»
پس، حرفهای توامان باالتماسی زد!
ای وای دیشب مست بودم یا خمار و گیج
.بر خود نهیب تلخناکی از هراسی زد.
دستی به موهای کمی آشفته‌اش برد و...
یک دست هم بر جیب پوچ آس و پاسی زد
جز عذرخواهی چاره‌ای دیگر ندارم آه...
یک دستخط و... روی آن هم برگ یاسی زد

◆حسن فرازمند ـ تهران

تقدیس

ای که با یک واژه زیبا می‌شوی
در دل گلواژه معنا می‌شوی
با همین واژه که خیلی ساده است
مهربانا مثل دریا می‌شوی
من تو را پرورده‌ام در باغ دل
باغ شعری که شکوفا می‌شوی
نیستی اما برای این غریب
در غریبستان هویدا می‌شوی
تا که با آینه همدم می‌شوم
روی لبخندم تو رؤیا می‌شوی
جای پایت مانده روی دفترم
گاه پنهان، گاه پیدا می‌شوی
بارها گفتم که در بند توام
باز تو در بند آیا می‌شوی
در غم خورشید دل تنگی مکن
شب که با یادش تو تنهامی شوی
ای که تاب آورده‌ای امروز را
بی‌سبب بی‌تاب فردا می‌شوی
صد کتاب از حسن تو بایدنوشت
کی تو در یک جمله معنا می‌شوی
دل مقدس می‌شود با نام تو
در همان تقدیس زیبا می‌شوی

◆زهرا ابوالحسنی «زهره»

معطل

برای قلـه شـدن هـر چقـدر می کوشم
هنـوز در تلـه دره‌هـای خـامـوشم
گمان کنم که من از پشت ابر زاده شدم
چنین که کولی آوارگی‌ست همدوشم
پـر از گنـاه و پـر از آتشم، دریغ، دریغ
کجاست عصمت جادویی سیـاووشم
مـن آن معطلم ـ آن چشمه جـوشیده ـ
که پشت حوصله سنگهـای خـاموشم
هـزار بـار سـرودم کبـوتـرم، امـا
هـزار مـرتبـه از آسمـان فـرامـوشم

o

تو مثل چشمه شیری، تو مثل جوی‌عسل
من از بهشت تـو امـا گنـاه می‌نـوشم
◆رضا علی‌اکبری

دریایی از شقایق

با رفتنت
پرده‌ها و پنجره‌ها به خود می پیچند
و من نیز
در قفایت می‌نگرم
بوته‌های بومادران
و ساقه‌های جگن‌ها
بال در بال به هم می پیچند
و دریایی از شقایق تا دوردست
موج می‌زند
◆لطیف آزادبخش

عبور

پس از عبور سبـزت آن شب به‌یـادماندنی
نه پـا بـریـدی از دلم، نه فکـر بـازگشتنی
شب است روزگـارم از نبـودن تـو، لااقل
بگو چرا سری بـه خوابهـای من نمی‌زنی؟
به ارتفـاع بـودن تو قـد نـداده عقـل مـن
نگو چرا از این دو دانگ خـاک، دل نمی‌کنی
گره زده است، بخت بد، دو بال کوچک مرا
به حجـم راه راه یـک فضـای سـرد آهنی
وگرنه آسمـانی‌ام، فقط نجسته‌ام کجاست
ز کنج دخمـه‌ام بـه سمت آفتـاب، روزنی
بـرس بـه دادم ای کلیـد دردهـای بی‌دوا
که قفل این سیـاه‌چـال را اگـر تـو نشکنی
به زور شاهبـال مـرگ هم به تـو نمی‌رسم
هـزار و یک دلیل سرخ، آن‌طرف تـر از منی
◆لیلی لک‌پور

چراغهای ادبی

◆فرشته عموزاده - تهران

سرودهٔ شما نه وزن دارد نه آهنگ و نه از قافیه به طور پیدا و پنهان سود جسته‌اید:

قشنگ‌ترین نیازی که
صداقت باران
به چشم پاک تو دارد
تا در رویشم جوانه بزنی
و شاهد دیدار
عشقم باشی...

◆منیره آذریان - اصفهان

ابتدا در زمینهٔ شعر سنتی (غزل، رباعی، دوبیتی و...) طبع آزمایی کنید تا با توشه و اندوختهٔ بیشتری شعر بسرایید.

◆مهدی رئوفی - کلاچای

مهدی اخوان ثالث چند سال است که روی در نقاب خاک کشیده است. او در قالب کلاسیک و سنتی هم اشعار خوبی دارد از جمله این مثنوی کوتاه:

ما چون دو دریچه روبروی هم
آگاه ز هر بگومگوی هم
هر روز سلام و پرسش و خنده
هر روز قرار روز آینده...

◆پریناز مولایی - شیراز

بیتی از حافظ را تقطیع می‌کنیم:

الا یا ایهاالساقی ادرکاساً و ناولها
که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکلها

الا یا ای = مفاعیلن
یهاالساقی = مفاعیلن
ادرکاساً = مفاعیلن
وناولها = مفاعیلن
که عشق آسان = مفاعیلن
نمود اول = مفاعیلن
ولی افتا = مفاعیلن
د مشکلها = مفاعیلن

نامه‌هایتان را خواندم، با مطالعه بیشتر آثار بهتری خلق خواهید کرد:

الهام سادات طبایی، گرمسار - مهدیه مهرآبادی، نیشابور - نسترن استاد محمدبیگی، تهران - سکینه چاهمورتینی، تهران - مژگان تقوایی، آستارا - محدثه محبی، فردیس کرج - آذر فولادی خیاوی، ؟ - مریم سورانی، قرچک - امیر محیاپورلری، سیرجان - مهدی صالح‌پور، نوشهر - مهسا هاشمیان، جویبار

غم دل

نشست و از غم دل گفتگو کرد
مرا با آنچه هستم روبرو کرد
بـــرای التیـــام زخمهـــایم
تمـام آسمان را زیـرورو کرد
رضا یوسف‌زاده تهرانی - فردیس

سفر

چمدانم خواب سفر دید
و سفر
خواب مرا
و من در خواب هر دو
تنها می‌دویدم
رو به آفتاب
کفشهایم یک ماهی می‌شود که جفت شده‌اند
از ذوق

رخت بزرگ دلتنگی‌ام را
جا می‌دهم در چمدانی
به کوچکی یک مشت
فخرالدین احمدی سوادکوهی - اسلامشهر

تولد

تــولد واژهٔ بیــدار عشــق است
تولد جلوهٔ اســرار عشــق است
تولد چــون شــروعی در هیاهو
و یا رازی‌ست در چشمــان آهو
تــولد تـابش نـور خـدایی‌ست
تــولد آفتــاب روشنــایی ست
تــولد نـاز گلهــای بهشت است
تــولد چلچراغ سرنـوشت است
تــولد چلچــراغ روشن عشــق
و یا چون آتشی در خرمن عشق
تولد جشــن روز آشنــایی ست
تــولد مرهم زخم جــدایی ست
طاهره خدیری - تهران

کجایی؟

آه کجایی
که هزاران عاشق
مانند من
در جادهٔ عشق تو
به انتظار فرج تو
نشسته‌اند بیدار
پس تو کی می‌آیی
که چشمانم رنگ انتظار
گرفته است
فرشته سرات - تهران

در قلمرو داستان

تفنگ

نوشته: علیرضا داوودی ـ قم

تفنگش را محکم توی دستش فشار می‌دهد. دستش شدیداً عرق کرده. قلبش تند تند می‌زند و حسی آمیخته از ترس و هیجان درونش زبانه می‌کشد. با خود گفت: حتماً پشت همین دیوار است. باید می‌کشتش این وظیفه او بود. کف دستش را به پیراهنش مالید تا عرق آن خشک شود. پشت به پشت دیوار داد. اسلحه را آماده کرد و نگاهی به خشابش انداخت تا از پر بودن آن مطمئن شود. باید اول شلیک می‌کرد و فرصت هیچ عکس‌العملی را به او نمی‌داد. آرام درحالی که با دو دست تفنگ را گرفته بود بیرون پرید خواست شلیک کند اما کسی نبود صدای پایی را از پشت سرش شنید اما قبل از اینکه برگردد لوله تفنگی را روی گردنش حس کرد بغض کرد کسی با خنده گفت: تو مردی، و بعد صدای شلیک.

پسر کوچولو گریان فریاد زد: مامان. مامان. بازم احمد منو کشت. انگار نه انگار من پلیسم.

■

دو داستان کوتاه از: سارا یحیی‌پور

«به همین سادگی»

دکمهٔ ساعت را فشار داد تا صدای جیرجیرک‌وارِ زنگش را نشنود. پلک‌های سنگینش را نیمه‌باز کرد. صدای دلنشین اذان می‌آمد. هوا خنکَ بود، پتو را تا زیر گردنش بالا کشید. صدایی در درونش می‌گفت: «نیم ساعتِ دیگه بِخواب.» و صدایی دیگر او را به سلام صبحگاهی به خداوند دعوت می‌کرد... خَوابش بُرد... وقتی بیدار شد عقربه‌های ساعت، نه و بیست دقیقه را نشان می‌دادند. نمازش قضا شده بود. به همین سادگی در نبرد بین «نفس اماره» و «ایمان»، «نفس اماره» پیروز شده بود.

«تنها میان جمع»

از خونه که بیرون زد، تاریک روشن صبح بود. سوز ملایمی پوست صورتش را مورمور کرد. یقهٔ بارونی‌اش را بالاتر کشید. برای «فاطمه» یه نامه چسبونده بود به آینه.

دلش می‌خواست تنها باشد. از همه چیز و همه کس خسته بود، بیشتر از همه از خودش. خیابان خیس بود، دیشب بارونِ باریده بود انگار. می‌خواست بره «بهشت زهرا» برای فاطمه نوشته بود: می‌خواد یه سر به دوستانش بزنه.

دستش را برای یه تاکسی تکون داد. تاکسی ایستاد. سوار شد.

پیش خودش فکر کرد الان حتماً فاطمه بیدار شده و سراسیمه راه می‌افته که پیداش کنه. چقدر دوسش داشت. صدای رانندهٔ تاکسی اونو به خودش آورد... «۱۵ سال پیش تو این مملکت یه جنگی شده، یه سری آدمِ الکیِ خوشِ نون به نرخ روز خور مثلاً پا شدن رفتن جنگ. بعد از جنگ هم حسابی خودشونو بَستن، کَی گفته ما باید تا آخرِ عمر مدیون اونا باشیم، خُب چاقو که زیر گردنشون نذاشته بودن، می‌خواستن نَرَن...»

نفهمید چه‌طوری حرف به اینجا رسیده بود. چشمانشِ سیاهی رفت... باز هم همون حس و حالِ آشنا. صدای سوتِ نارنجک توی گوشش پیچید. همهٔ تَنش کرخت شده بود. ای کاش فاطمه اینجَا بود. صداهای مُبهَمی می‌شنید... «آقا چی شد... این کَه حالش خوب بود... شاید غشیه...»

به شدت می‌لرزید، از دهنش کف بیرون می‌اومد. آدمهای بی‌سرودست جلویش می‌رقصیدند... صدای شنی‌های تانک می‌اومد...

یک لحظه انگار حجم خنکی از تنش خارج شد... در باغی بهشت‌وار دوستانش را دید که با تمامِ صورت به او لبخند می‌زدند.

■

مستأجر

نوشته: نصیبا مرادی احمد ـ از تهران

همه‌اش تقصیر خودتان بود. یادتان که هست، از همان روز اول که به خانه ما آمدید گفتم که حاجی آدم منظم و دقیقی است. فراموش که نکردی، از همان روز اول که قرار شد شما بالا زندگی کنید گفتم باید راه‌پله‌ها را تمیز نگه دارید.

من که با شما اتمام حجت کرده بودم، پس دیگه حق ندارید از من گله کنید.

یادتان هست همان روز دوم آمدنتان وقتی دیدم پله‌ها را پر از آت و آشغال کرده‌اید قبل از اینکه حاجی بیاید جارو برداشتم و آنجا را تمیز کردم بعد هم به شما گفتم که حرفهایم را راجع به حاجی جدی بگیرید. ولی کو گوش شنوا. اصلاً می‌دونید چیه؟ تقصیر من بود که از همان اول به شما رو دادم باید می‌گذاشتم حاجی بیرونتان کند. او از روز اول هم موافق آمدن شما نبود ولی من دلم سوخت. گفتم: «حاجی این سرسیاه زمستان این بیچاره‌ها به اینجا پناه آورده‌اند، ما هم که توی این خانه دو نفر بیشتر نیستیم، بیا پناهشان دهیم.»

ولی چه فایده، شما مرا پیش حاجی سکه یک پول کردید.

بار آخر هم ـ یادتان که هست ـ من رفته بودم خانه خواهرم، وقتی آمدم دیدم دوباره پله‌ها را کثیف کردید. دیگر وقت نکردم تمیزش کنم، یعنی راستش را بخواهید لجم گرفت! آخه خسته شده بودم تا کی باید کثافت‌کاریهای شما را ماله‌کشی می‌کردم؟ بعد هم که حاجی آمد قشقرقی به‌پا کرد که نگو. شما را بیرون کرد و سر من هم کلی غر زد. من هم تمام وسایلتان را جمع کردم ریختم توی سطل زباله.

حالا هم هی آنجا روی دیوار ننشینید به من زل بزنید.

بلند شوید بروید یک سرپناه دیگر برای خودتان پیدا کنید. تا شما باشید بفهمید یک پیرزن را اینقدر اذیت نکنید. فقط یادتان باشد این بار هر کجا رفتید، «یاکریم»های خوبی باشید! برای ساختن لانه‌تان چوب به اندازه کافی بیاورید تا مجبور نباشید اضافه‌اش را توی راه‌پله‌ها بریزید تا باز هم به خاطر این کارتان آواره نشوید.

■

نگاه ـ ن، از تهران

بارها در همین ستون نوشته‌ام که آن دسته از خوانندگان عزیز که به هر علتی مایل به نوشتن نام کامل خود نیستند، کافیست در نامه‌هایشان این نکته را یادآور شوند، در غیر اینصورت و اگر خودتان نام مستعار برای خودتان انتخاب کنید، یعنی بی‌احترامی به مسوولین مجله است! البته در مورد شخص شما چون اولین مکاتبه‌تان با «قلمرو» بود، این یکمرتبه را نادیده می‌گیرم! و اما قصه‌هایتان؛ «گذشت» شما به لحاظ مضمون و سوژه چیز جدیدی نداشت، اما کوتاه بودنش خوب بود. و در مورد قصه «خدا به همراه...» قضیه کاملاً برعکس اولی بود؛ مضمون منحصر به فردی داشت، اما خیلی طولانی بود. اگر مضمون داستان دوم را در اندازه داستان اول برایم ارسال کنید ـ البته با اسم کامل ـ آن را چاپ خواهم کرد.

منظر موسوی ـ از اراک

داستان بلند یا رمان شما به دستم رسید؛ معلوم است که قصه را می‌شناسید و این را لااقل می‌توان از نثر پاکیزه و جملات کوتاه و دیالوگهای منطقی شما فهمید، اما متأسفانه همانطور که بارها در همین ستون یادآور شده‌ام، برای مجله به هیچ عنوان امکان استفاده از داستانهای بلند و پاورقی‌های طولانی خوانندگان وجود ندارد. پس منتظر قصه‌های کوتاه کوتاه شما، با همین نثر موفق هستم.

مهناز صولتی ـ شیراز

فعلاً که دوستان و سایر نویسندگان محترم مجله مشغول نوشتن پاورقی هستند، بنده هم فعلاً مجال پاورقی نوشتن ندارم! و اما در مورد پاورقی‌هایی که در مجله چاپ می‌شود، بهتر است نظرات خود را با سردبیر مجله مطرح کنید. سربلند باشید.

سودابه سرلک از الیگودرز

شما چرا؟ شما که خوب می‌دانی ما مدتهاست

سه داستان از: شاهین بهرامی از باغستان کرج

تقدیم به همه‌ی غیورمردان
هشت سال دفاع مقدس

گروکشی

شب از نیمه گذشته بود که صادق و کاظم برای شناسایی مواضع عراقیها خط را شکستند و به قلب دشمن زدند. هرازگاهی صدای تک‌تیرهایی سکوت شب را می‌شکست. کارها به خوبی پیش می‌رفت که ناگهان یک گروه گشت عراقی در فاصله نسبتاً دوری متوجه آنها شدند و به سمت آنها تیراندازی کردند. صادق درحالی که روی زمین دراز کشیده بود به کاظم گفت، من هر طوری که هست جلوشون‌رو می‌گیرم، تو سریع برگرد و اطلاعاتی‌رو که جمع کردیم، برسون به بچه‌ها. کاظم غلتی زد و در جواب گفت ـ نه؛ من این‌جا می‌مونم تو برگرد. صادق باز گفت ـ کاظم جان موفقیت عملیات امروز، به این اطلاعات بستگی داره در ضمن تو زن و بچه داری ولی من مجردم، خواهش می‌کنم لجبازی نکن و زودتر برگرد. ولی باز هم کاظم راضی نشد که او را تنها بگذارد. صادق وقتی دید که با حرف، حریف کاظم نمی‌شود و از طرفی فرصت زیادی هم ندارند گفت ـ باشه، پس شیر یا خط می‌کنیم اگه خط اومد من می‌مونم و اگه شیر اومد تو. کاظم با حرکت سر موافقت خود را اعلام کرد. صادق سکه‌ای از جیب خود درآورد و آن را به هوا انداخت، در زیر نور منور،

برق «خط» درخشید. کاظم با اکراه رأی را پذیرفت و پس از اینکه صادق را در آغوش کشید با او وداع کرد و به سرعت به سمت نیروهای خودی بازگشت. نزدیکی‌های صبح بود که غیورمردان ایرانی با اطلاعات ارزشمندی که کاظم به همراه خود آورده بود عملیات ظفرمندانه‌ای انجام دادند. حوالی ظهر بود که گروهی پیکر بی‌جان و غرقه به خون صادق را یافتند و به عقب انتقال دادند. کاظم ناباورانه پیکر صادق را در آغوش کشید و بلند بلند می‌گریست. کمی بعد که می‌خواستند پیکر صادق را به آمبولانس انتقال دهند، ناگهان سکه‌ای از جیب او بر روی زمین افتاد. کاظم سکه را شناخت و به عنوان یادگاری آن را برداشت و در دستانش چرخاند ـ هر دو روی سکه «خط» بود.

■

بچه‌های خوب

پیرمردی که کت و شلوار کرم رنگ به تن داشت، سرفه‌ای کرد و به مرد پیری که در مقابلش نشسته بود گفت ـ بله، همانطور که خدمتتون عرض کردم، بچه‌های من فرشته‌اند، یکی از یکی گل‌تر، بعد از فوت مادرشون یک لحظه‌ام منو تنها نذاشتند و مثل پروانه؛ به دورم می‌چرخن منم که دیدم این‌جوریه امروز صبح رفتم محضر و تمام ملک و املاک و دارایی‌مو به نامشون کردم که هم مزد زحماتشون‌رو داده باشم، هم خیال خودم راحت باشه؛ من که واقعاً از بچه‌هام راضیم، امیدوارم که خدا هم ازشون راضی باشه. راستی ببخشید، حالا این جا، کجاست که بچه‌ها منو بعد از محضر آوردند اینجا؟ مرد پیر که تا به حال سکوت کرده بود و با دقت گوش می‌کرد نفس عمیقی کشید و پاسخ داد؛ خانه سالمندان.

■

این روزها

دختر درحالی که آرایش بسیار غلیظی کرده بود و پوشش نامناسبی داشت در حاشیه خیابان مشغول قدم زدن بود. به فاصله‌ی کوتاهی، اتومبیلهای مختلفی در جلوی پایش ترمز کردند ولی هر بار دختر، نیم‌نگاهی به آنها انداخت و انگار که هیچکدام را نپسندیده باشد، به راهش ادامه داد، تا اینکه یک پراید سفید که دو سرنشین داشت، با

سماجت زیاد از دختر می‌خواستند که سوار شود، اما دختر باز اعتنایی نکرد اما این دو جوان دست‌بردار نبودند و تا مسافت زیادی دختر را تعقیب کردند، که ناگهان یک پیکان قرمز که چهار جوان در داخل آن نشسته بودند، جلوی پراید پیچید و یکی از آنها به سرعت پیاده شد و فریاد زد ـ خجالت نمی‌کشید مزاحم این خانم شدید؟ زود بزنید به چاک ـ راننده پراید هم از ماشین پیاده شد و در جواب گفت ـ به تو چه مربوطه؟ نکنه خودت می‌خواهی سوارش کنی؟ ـ در همین حال درگیری لفظی به درگیری فیزیکی تبدیل شد و کمی بعد سرنشین پیکان با آچار چرخ، ضربه‌ای به سر راننده پراید زد که خون به روی آسفالت خیابان پاشید و او حتی قبل از این که آهی بکشد؛ مثل چوب خشکی بر زمین افتاد. دختر اما، کمی جلوتر با خونسردی نظاره‌گر صحنه بود تا این که خودرو گرانقیمتی؛ که واقعاً رنگ آن با رنگ مانتویش همخوانی داشت!!، جلوی پایش ترمز کرد و او بی‌درنگ سوار شد و رفت.

■

داستان بلند چاپ نمی‌کنیم؟

زهرا سماک‌نژاد ـ از ساری

داستانهای شما دو دسته است؛ دسته اول شبیه به همین «مادر» و «سوءتفاهم»، که هر وقت راوی قصه ـ که خودتان باشید ـ به عنوان «دانای کل» احساساتی شده و همنوا با شخصیت‌های قصه‌هایتان برایشان دل می‌سوزانید، این قبیل قصه‌هایتان «شعاری» و تبدیل به «یادداشت اخلاقی» می‌شود! و اما دسته دوم داستانهایتان همان قصه‌هایی است که از شما چاپ می‌شود، که در این قصه‌ها شما به عنوان «دانای کل محدود»، بدون اینکه به خودتان اجازه دخالت در زندگی شخصیت‌های قصه‌تان را بدهید، قصه را طوری روایت می‌کنید که خواننده احساس می‌کند آدمهای قصه بدون «شعار دادن» در قصه تبلور می‌یابند. دختر جوان و باذوقی مثل شما اگر فقط همین یک نکته را در قصه‌هایش رعایت کند، شک ندارم که در آینده موفق خواهید شد.

مژگان احمدی ـ از سوادکوه ـ مازندران

یکی از مشکلات بزرگ نویسندگان تازه‌پا و بااستعدادی مثل شما این است که بدون مطالعه کامل، دست به قلم می‌برند. من شک ندارم که اگر شما یکدوره آثار بزرگ نویسندگان وطنی را بخوانید و آن‌وقت همین دو، سه داستان کوتاه «زیبا» و «مرگ و زندگی» و «پیرزن همسایه» را دوباره‌نویسی کنید، آن وقت خودتان متوجه تأثیر مطالعه خواهید شد.

بهرام خادمی [یا نادمی] ـ زهرا محیطی ـ پژمان باورپناه ـ محسن ابراهیمی ـ رحیم چاووشی

داستانهای شما عزیزان اگرچه خوب و قابل استفاده بود، اما چون بلند بود، قابل استفاده قرار نگرفت.

علیرضا داوودی ـ از قم

از مقدمه پر از پرخاش قصه‌تان که چیزی نفهمیدم ـ و حتی بی‌احترامی‌ها نسبت به خودم را زیرسبیلی رد کردم ـ در مورد قصه‌ای هم که نوشته بودید، اصلاً سرقت ادبی نبود، بلکه آن خانم نوعی تلخیص به کار برده بود و بالاخره اینکه؛ علیرغم همه کم‌لطفی‌هایتان!! «تفنگ» شما در همین شماره چاپ گردیده!

ترازو

امیر پرندک

راه‌اندازی واحد رادیولوژی در رامهرمز

طی مراسمی با حضور موسوی نماینده مردم رامهرمز و رامشیر در مجلس شورای اسلامی، مجیدی‌پور فرماندار رامهرمز و جمعی از مسوولان این شهرستان، واحد رادیولوژی درمانگاه تاءمین اجتماعی شهدای رامهرمز افتتاح و مورد بهره‌برداری قرار گرفت.

راه‌اندازی این واحد رادیولوژی هزینه‌ای بالغ بر ۳۳۰ میلیون ریال دربر داشته که توسط مدیریت درمان تاءمین اجتماعی خوزستان تاءمین شده است.

رامهرمز ـ محمدعلی یوسفی

نان؛ جوش شیرین، گران و بی کیفیت

به دنبال افزایش قیمت نان، جمع کثیری از ساکنان شهرهای شرق گیلان افزایش قیمت نان را مورد انتقاد قرار دادند.

حبیب هوشیار کوچکی خبرنگار اطلاعات هفتگی در این باره می‌نویسد: مردم گرانی نان را ضربه‌ای بر پیکر اقتصاد خانواده می‌دانند و معتقدند بایستی قیمت نان ثابت بماند، تا اندک درآمدی که قشر مستضعف دارد، بتواند جوابگوی سایر نیازهای غذایی خانواده آنها باشد.

این عده به خاطر این موضوع از مسوولان محلی گلایه و انتقاد کردند و خواستار افزایش کیفی نان و ثبات قیمت آن شدند.

آنها همچنین از مراکز بهداشت در شرق گیلان که مانع استفاده نانوایان از جوش شیرین نمی‌شوند، انتقاد کردند.

آنها انتظار دارند مسوولان محلی، مسوولانه به این امور رسیدگی و نظارت کنند.

جابجایی بازار روز

مدتی است شهرداری گرگان محلی را برای استقرار بازار روز خیابان سی متری امامزاده درنظر گرفته است. درحالی که روزهای چهارشنبه اهالی شهر هم به زیارت می‌رفتند و هم سری به بازار روز می‌زدند. مکان این بازار جای مناسبی است. دسترسی به آن آسان است و مردم هم می‌توانند نیازهای روزمره خود را به‌راحتی تاءمین کنند، از همه مهمتر امنیت آن نیز به خوبی برقرار است، اما شهرداری با تصمیمی که گرفته است، بازار را به مکانی دور از دسترس انتقال داده است و همه مردم نمی‌توانند از مزایای این بازار روز بهره‌مند شوند. از نظر امنیت نیز محل جدید حرف و حدیث بسیار دارد.

به هرحال امیدواریم شهرداری در تصمیم خود تجدیدنظر کند و در سایر نقاط نیز بازارچه دایر نماید تا مردم از مزایای این بازارها استفاده کنند.

ذکریا آقابابایی

بلندگوهای مزاحم را جمع آوری کنید

بعضی از وانت‌دارها برای کاسبی با بلندگوهای گوشخراش کاسبی می‌کنند. درست سر ظهر که مردم درحال استراحت هستند، ایجاد مزاحمت می‌کنند، بعضی وقتها ادای پلیس‌ها را درمی‌آورند و با بلندگوهای خود دستور توقف خودروها را صادر می‌کنند!

آیا راهنمایی و رانندگی و یا پلیس نمی‌توانند بلندگوهای آنها را توقیف کنند؟

عبدالله الفتی ـ خبرنگار اطلاعات هفتگی ـ اسلام‌آباد غرب

حادثه در بزرگراه

بزرگراه (صد متری) قائم که حدفاصل آزادشهر و قاسم‌آباد مشهد از نظر ایمنی و استانداردهای ترافیکی، وضعیت بسیار اسفباری دارد. چرا که اولاً تعداد پلهای زیرگذر آن بسیار کم و ناکافی است، در نتیجه عابران و نیز دوچرخه‌سواران هنگام عبور از این بزرگراه (به‌ویژه شبها) با خطرات بسیار مواجه می‌شوند. تاکنون شاهد حوادث مرگباری در این منطقه بوده‌ایم، چرا که خودروها با سرعت بالا حرکت می‌کنند و عابران بخصوص خانمها که بیشتر آنها پوشش مشکی دارند دیده نمی‌شوند.

پیشنهاد می‌شود، موانعی مناسب در این مسیر احداث شود تا سرعت ماشین‌ها خودبه‌خود کنترل شود.

ابوالفضل صمدی رضایی از مشهد مقدس

جانبازان عزیز را بیشتر دریابیم!

فداکاری و داشتن روح بلند ایثار در تمام دورانها و در همه جای دنیا ستوده می‌شود، در کشور ما اوج آن را در هشت سال دفاع مقدس شاهد بودیم، چه عزیزانی که از همه آنچه در دنیا داشتند گذشته و برای حفظ کیان ایران و ایرانیان تمام لحظات زندگی خود را در جبهه‌های حق علیه باطل گذراندند و چه‌بسا تواناییهای جسمی و روحی خود را در این دوران به خاطر رفاه و آسایش امروز ما از دست دادند.

جانبازان عزیز ایرانی نمونه‌های کاملی از انسانهایی با روح بلند ایثار هستند، ولی متاءسفانه دیده می‌شود که مردم، ارگانهای دولتی و غیردولتی و سازمانهای مختلف در کشور با آنها، آن‌گونه که شایسته است برخورد نمی‌کنند و نیازهای ایشان با توجه به شاءن و منزلت آنها برآورده نمی‌شود. خود من شاهد بودم که یک جانباز ۷۰ درصد به سازمانی مراجعه کرد و با وجود داشتن کارت مشخصات، هیچ حمایت مالی از ایشان صورت نگرفت و این جانباز گرامی با مشکلات و بیماری‌ای که داشت مجبور به پرداخت همه هزینه‌ها گردید.

گرچه روح این ایثارگران آنقدر بزرگ است که به این مسائل اهمیت ندهند و نیازی هم به قدردانی ما ندارند، ولی ما باید وظیفه خود بدانیم که بیش از پیش به آنها ارج نهیم تا حداقل تنها قدردانی کوچکی از آن همه عشق و ایثار کرده باشیم.

نرگس عرب ـ خبرنگار اطلاعات هفتگی

داستان
جان
۲۰

بینش قالبی

از: تورج حسینی منجزی

خصوصیت بعدی خود دروغین بینش قالبی می‌باشد . ذهن او جایگاه مقداری تصورات ، عقاید و اوهام می باشد . و او دیگر تمام اجزاء دنیا را با قالبی که محتویات ذهنش به او می دهند ، می بیند.

این قالب ، یک معیار با ارزش ((بد)) و یک معیار با ارزش ((خوب)) به او تحمیل می کند که خود دروغین هر چه را می بیند هر عملی ، هر شخصی ، هر اتفاقی، هر نظری یا ... که در پیرامونش ارایه می شود با همین معیار می سنجد . او در حقیقت آنچه را هست نمی بیند. آنچه را در ذهنش می باشد می بیند ، اگر با معیار های محتویات ذهنش سنخیت داشته باشد. (بدون توجه به ذات آن پدیده) آن را نیکو می پندارد و در غیر این صورت آن را کریه می شمارد.

می گویند روزی شخصی نزد پیری رفت تا از او حکمت بیاموزد. آن پیر در قاشقی مقداری روغن ریخت و به او گفت : ((با این قاشق در این باغ دوری بزن و نزد من بیا)) آن شخص در حالی که تمام حواسش به قاشق بود تا محتویات آن نریزد در باغ دور زد و نزد پیر بازگشت پیر از او پرسید : ((در باغ چه دیدی)) او گفت : ((هیچ ندیدم حواسم به قاشق بود که روغن درون آن نریزد .)) خود دروغین نیز چون آن شخص است . مقداری تصورات ، عقاید و اوهام در ذهن خود ریخته است و هر عملی انجام می‌دهد ، هر چه می شنود ، هر چه می گوید ، و ... و به همین دلیل ، هیچ از زیبایی ها و رازهای باغ جهان هستی نمی بیند . یک عمر محتویات مختصر ذهن خود را می بیند . او نسبت به همه مسایل شرطی می باشد.

یعنی هر کاری می کند انجام تعهدیست و ادای تکلیفی است نسبت به محتویات ذهن خود و یا همان طور که پیش از این گفته ایم نسبت به یکی از خود های دروغین موجود در ذهن خود. او شرطی شده است که اگر مثلا دیگران او را تشویق کردند خود را موفق پندارد و در غیر این صورت ناموفق و یا ... او حتی نسبت به ساعتهای مختلف نیز شرطی می باشد. همین که ساعتی که هر روز غذا می خورد سر می رسد . گرسنه می شود.

او تمام پدیده ها را سطحی نظاره می کند .

در حقیقت قالبی را که ذهنش به او می دهد، تصویری را که ذهنش برای او ترسیم می‌کند می‌بیند. مثلا درویش است یا عارف یا روشنفکر یا ... او در ذهن خود زندگی می کند نه در جهان حقیقت.

ذهن او هر دم تصویری را روبروی چشمان او قرار می دهد . هر گاه کتاب جدیدی بخواند . مطلب جدید می شنود یا به مکتب یا تفکر یا گروه جدیدی گرایش پیدا می کند .تنها تغییری که در زندگی او رخ می دهد این است که آن قالب تغییر پیدا می کند . آن تصاویر دچار تغییر می گردند اما او هنوز هم حقیقت و واقعیت را نمی بیند . هنوز هم ذهن خود را می بیند . تنها روغن قاشقش تغییر پیدا کرده است .

گامهای لرزان برای...

بقیه از صفحه ۷

او آرزو کرده بود که سرنوشت افغانستان برای همیشه تغییر کند.

افغانستان دارای ۲۸ میلیون جمعیت است، ولی ۲۱ میلیون و ۵۰۰ هزار برگه رای چاپ شده بود که ۱۷ میلیون و پانصد هزار تای آن برای افغانستان و چهار میلیون بقیه برای افغانهای مقیم ایران و پاکستان بود،به همین دلیل ۱۲۵ مرکز رای‌گیری در ایران و ۶۳۰ مرکز رای‌گیری نیز در پاکستان تعیین شده بود.

این انتخابات ۲۴۷۰۰صندوق رای داشت که توسط یکصد هزار نفر امنیت آن تامین می‌شد که شامل ۴۸ هزار نفر پلیس افغانستان، ۲۰ هزار سرباز آمریکایی و ۱۰ هزار نفر نیروهای بین‌المللی (ایساف) و ۲۲ هزار نفر سرباز ارتش افغانستان می‌گردید.

البته کاندیداهای معترض بعداً به ادامه رای‌گیری و انتخابات تن دادند و در پی تاکید ناظران بین‌المللی در باره صحت انتخابات خواسته‌های خود را تعدیل کرده و خواستار تحقیق در باره برخی تخلفات شدند.

رئیس بنیاد انتخابات آزاد و عادلانه افغانستان که یک گروه ناظر بین‌المللی است اعلام کرد انتخابات ریاست جمهوری این کشور بدون هر گونه تهدید و خشونت و در محیطی کاملاً دموکراتیک برگزار شد. در همین حال کرزای نیز آن را انتخاباتی بدور از خشونت و پیروزی برای مردم افغان و شکست تروریسم خواند.

بدینوسیله راه برای روی کار آمدن رئیس جمهوری، طی یک انتخابات مردم‌سالار و دموکراتیک هموار شد. اگرچه از یونس قانونی به عنوان رقیب اصلی کرزای نام برده می‌شد، ولی افراد دیگری نظیر عبدالرشید دوستم، ستار سیرت، لطیف پدرام، حفیظ منصور، محمد محقق و خانم مسعوده جلال نیز بودند که هر کدام از حمایتهایی برخوردار بودند، ولی با این حال باید حامد کرزای را پیروز این انتخابات به حساب آورد که باید برای پنج سال آینده قدرت را در دست داشته باشد.

آنچه پس از انتخابات می‌تواند تاثیر منفی بر روند تحولات در افغانستان بگذارد دست بردن جنگ سالاران به سلاح برای پیشبرد اهداف خود و دخالت برخی کشورهای همسایه برای آشفته کردن اوضاع است. به همین دلیل افغان‌ها باید هوشیار باشند تا جنگ ربانی ـ حکمتیار و جنگ داخلی که در زمان ریاست جمهوری ربانی شاهد بودیم و منجر به شکل‌گیری و دخالت طالبان و همسایه‌ها گردید، تکرار نشود. زیرا افغانستان امروزه نیازمند همدلی و اتحاد همگان برای صلح و آشتی و سازندگی است. ■

پگاه جوادی

دانش‌آموز کلاس دوم ابتدایی و حافظ ده سوره قرآن در سال تحصیلی ۸۴-۸۳ در منطقه ۲ به رتبه ممتاز نائل گردید. با تشکر از آموزگاران محترم سرکار خانم فاطمه جلالی و سرکار خانم طاهره جوزائی

پریا نجفی

دانش‌آموز کلاس چهارم ابتدایی مدرسه غیرانتفاعی اندیشه امام منطقه ۱ شهریار در سال تحصیلی ۸۳-۸۲ با معدل ۲۰ شاگرد ممتاز شناخته شده است. با تشکر از اولیاء محترم مدرسه مخصوصاً آموزگار محترم مربوطه سرکار خانم ذوالقدر

جدیدترین و موفق‌ترین روش علمی ترک اعتیاد

ـ سم زدایی فوق سریع (UROD)
ـ در مدت چند ساعت زیر بیهوشی و یک روز بستری در مجهزترین مراکز بیمارستانی
ـ بدون درد و عوارض ترک اعتیاد
ـ توسط متخصص بیهوشی و مراقبت‌های ویژه، دارای بورد تخصصی با پیگیری ۶ ماهه

شماره تماس: ۰۹۱۲۱۳۱۱۴۳۴
تماس: ۱۰ صبح الی ۱۰ شب

قنادی تیفانی

بابیش از ۴۵ سال سابقه کار
شبهای شادی با کیک و شیرینی های تیفانی
WWW.TIFFANY BAKERY.Com
آدرس: خیابان بهبودی نبش نصرت ۶۰۴۲۹۷۹ ـ ۶۰۳۳۸۱۶ فاکس: ۶۰۳۸۹۳۳

تیفانی در تهران و ایران هیچ شعبه‌ای ندارد

فال قهوه

۰۹۱۲۳۷۵۳۳۹۷
۶۰۴۳۷۲۳
ویژه بانوان

خانه موی ایران

- ✓ اولین موسسه ترمیم مودر ایران
- ✓ روش تین اسکن از آمریکا
- ✓ زیرنظر متخصص ترمیم مو از کانادا!
- ✓ از یکصد تار مو تا یکصد هزار تار مو
- ✓ بدون عمل جراحی

نشانی: ولیعصر، جنب سینما آفریقا طبقه سوم
تلفن: ۸۸۰۰۲۸۰-۸۹۰۸۴۲۳
۸۸۹۳۱۲۳-۸۸۹۹۸۲۸

خانه موی ایران شعبه ندارد

درمان اعتیاد

بی‌خطرترین و کم هزینه ترین ـ سم زدایی فوق سریع UROD در بیمارستان ظرف چهار ساعت و یک شب بستری بدون درد و عوارض همراه با ایجاد تنفر از مواد مخدر و سیگار توسط پزشکان دارای بورد تخصص و گواهینامه ترک اعتیاد از وزارت بهداشت.

۸۵۷۲۲۲۴ – ۴۸۱۲۲۹۲ – ۰۹۱۲۱۱۹۶۳۴۸

رهایی و بهبودی از اعتیاد را باور کنید — مشاوره رایگان

درمان قطعی اعتیاد با نازلترین قیمت

در مرکز ترک اعتیاد پاستور

- درمان هر نوع مواد مخدر و الکل ـ سم زدایی فوق سریع (UROD) در عرض چند ساعت
- سم زدایی (RD) در عرض دو تا سه روز ـ سم زدایی به صورت سرپایی یا تدریجی (بدون نیاز به بستری)
- ارسال دارو جهت شهرستانیهای محترم ایجاد تنفر از موادمخدر و سیگار و پیشگیری از عود مجدد توسط داروی نالترکسون ـ پیگیری بیماران توسط کلاسهای گروه درمانی و روان درمانی و آزمایشات دوره‌ای

در مجهزترین مراکز بیمارستانی تهران توسط متخصصین بیهوشی و اعصاب و روان

متخصص بیهوشی — شماره نظام پزشکی ۶۲۰۳۹
دکتر بهزاد رشیدی — با تعیین وقت قبلی

۰۲۱-۴۰۷۲۲۰۷
۰۹۱۲۱۳۵۱۱۶۴، ۰۹۱۲۳۸۸۵۰۸۷، ۰۹۱۲۱۷۲۵۰۵۸
(تخفیف و تسهیلات ویژه جهت شهرستانیهای گرامی)
نشانی: فلکه دوم صادقیه ـ آیت الله کاشانی ـ انتهای بلوار اباذر ـ داروخانه شبانه روزی ثامن ـ طبقه چهارم

جدول

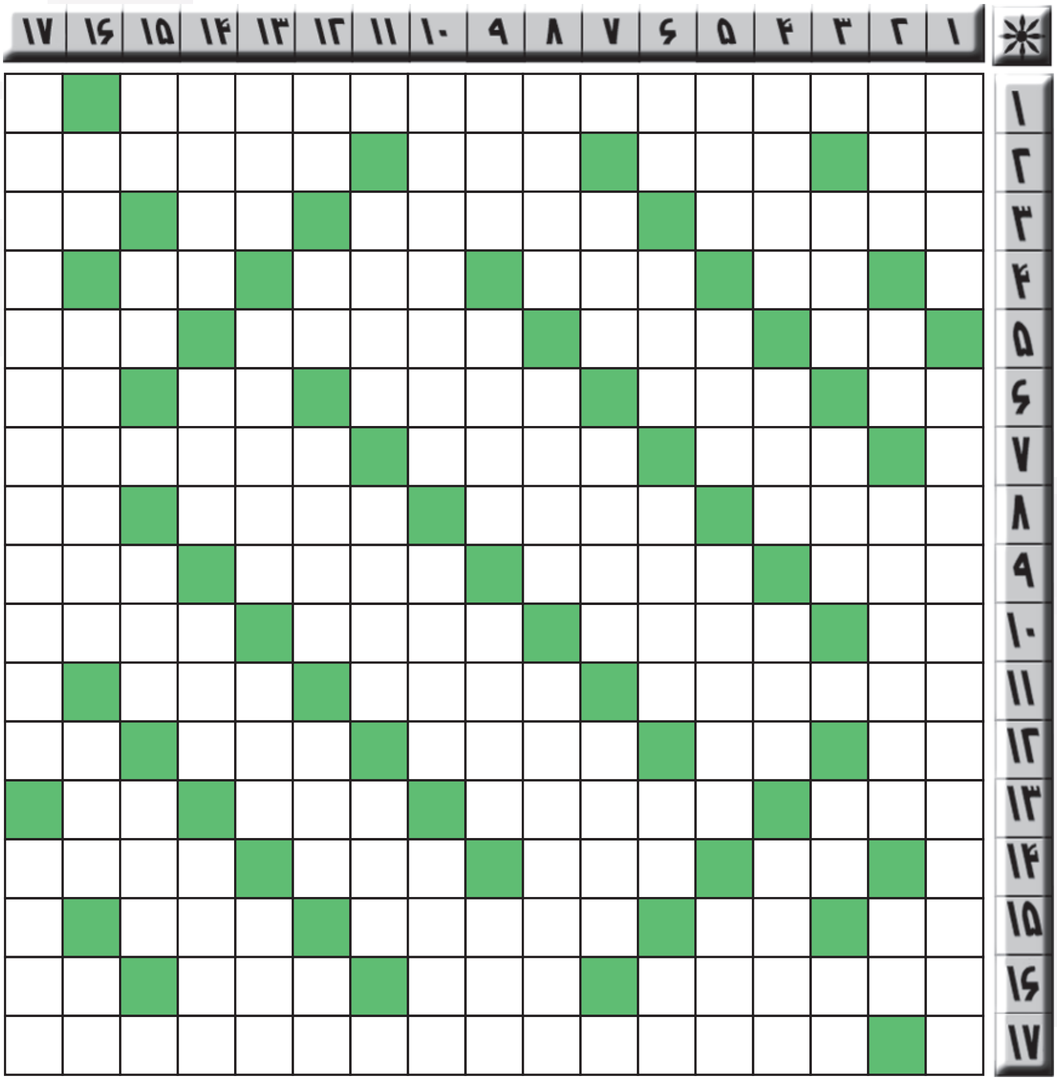
اسامی برندگان جدول شماره ۳۱۵۵

۱- علی پور محبی(جدید الاسلام) - تهران
۲- خانم محترم احمدی - تهران

ازبین عزیزانی که هر هفته جدول مجله را صحیح حل کرده و به دفتر مجله ارسال نمایند، دو نفر به قید قرعه انتخاب و به هر یک هدیه‌ای به رسم یادبود تقدیم می گردد

زیر نظر: واحد جدول و سرگرمیها

جدول کلمات متقاطع (معلومات عمومی)



افقی:

۱- معروفترین اثر سیداسماعیل جرجانی درباره طب ۲- علامت جمع - شکون - راه و روش - پایتخت آلبانی ۳- اثری از ژرژ ساند - حمد و ستایش کننده - مادر عرب - از اجزای صورت ۴- خاک صنعتی - درس خوانده - گشایش - از حروف انگلیسی ۵- از فروع دین - آلوده - واحد پول سوئیس - اقبال ۶- پوشاک چهارپا - کوره آجرپزی - بیمار - رودی در سوئیس - از ضمایر ۷- چاق و فربه - ناپاک - مذاکرات سیاسی، عهدنامه ۸- صاحب هفت اورنگ - آباد و برقرار - گیرنده امواج - کاهو ۹- تیز - گرگ عرب - خط نابینایان - رنگین کمان ۱۰- از پایتخت‌های اروپایی - پاک - شغال عرب - بالش ۱۱- کاشف قانون جاذبه عمومی - فریاد بلند - به معنی هوش و فراست، و با «بیا» حشر و نشر دارد! ۱۲- نام ترکی - واحدی در سطح - هوای پاییزی - نفرین - رود اروپایی ۱۳- نامادری - برد آن معروف است - از میوه‌های بهشتی - قدم یک پا ۱۴- کاغذ کاهی - پایتخت آن «لیما» است - کاروانسرا - نویسنده معروف بینوایان ۱۵- بدی - شخص - از شهرهای ژاپن - پل عربی ۱۶- از آثار ابن‌سینا - عقاید - حیرت - علامت مفهوم بیواسطه ۱۷- اولین پرستار دنیا یا بانوی چراغ به دست.

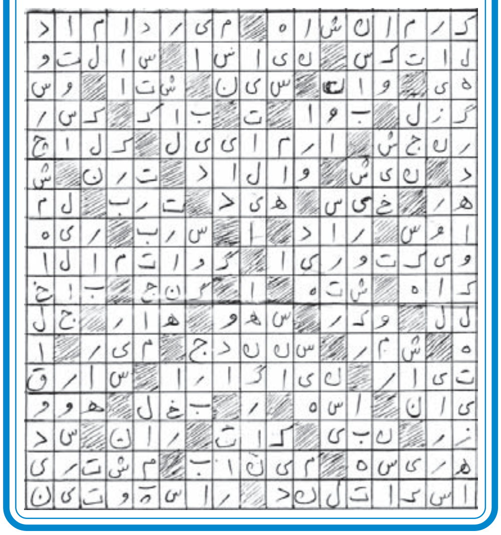
عمودی:

۱- رفتن - از نویسندگان انگلیسی مؤلف ژاندارک ۲- از اجزای تفنگ - معمای این‌چنینی برای همه کس آسان است - از آثار توسکانی نی موسیقیدان ایتالیایی - باران اندک ۳- جعبه جواهرات - آسمان - رایحه - حرف تنفر ۴- در اداره حرف اول را می‌زند - نوعی پخت برنج - قسمتی از کتاب مسیحیان - کاشف رادیواکتیویته ۵- پرنده خوشبختی - چاه - از شاعران قرن ششم هجری - طلای خالص ۶- زیرزمین کشتی - حیوان کثیف - فیلمی از تهمینه میلانی - نقشه فرنگی - خیس ۷- یک سوم - اساس - جزیره‌ای در جنوب کشورمان ۸- امانتداران - روان - البتکین مؤسس این سلسله بود ۹- رسمان دلو - بی‌چیز و ندار - امر به آراست می‌کند - سروکوهی ۱۰- از آثار واگنر آهنگساز آلمانی - بهتر - از گازها ۱۱- کبوتر صحرایی - گلابی - از درختان ۱۲- پراکندگی - از موجودات قرآنی - از لبنیات - اما - علامت فقدان ۱۳- کلمه پرسش - قرارداد مبادله اسیران جنگی - استخوان - طرف ۱۴- از پادشاهان ساسانی - آزمایش و امتحان - از ابزار سوارکاری - وجود ۱۵- حرف انتخاب - خرس عرب - دیوار کوتاه - ماست چکیده ۱۶- برج داستانی - از آثار خانم «پرل.اس.باک» - از وسایل پخت و پز - خونگاه ۱۷- حق قضاوت کنسولی برای یک دولت در کشور دیگر - رسیدن.

طراح: خانم محترم احمدی - تهران

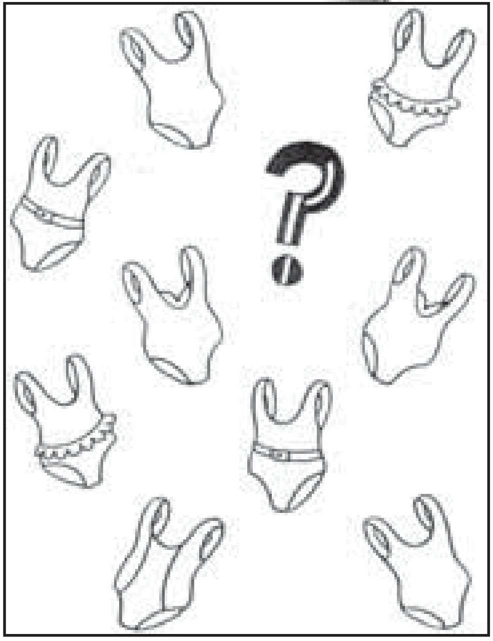
جوایز برندگان مستقیما به آدرس آنها ارسال خواهد شد

حل جدول شماره ۳۱۵۵



با هوش خود کلنجار بروید

سیروس گنجوی



لباس تک را پیدا کنید

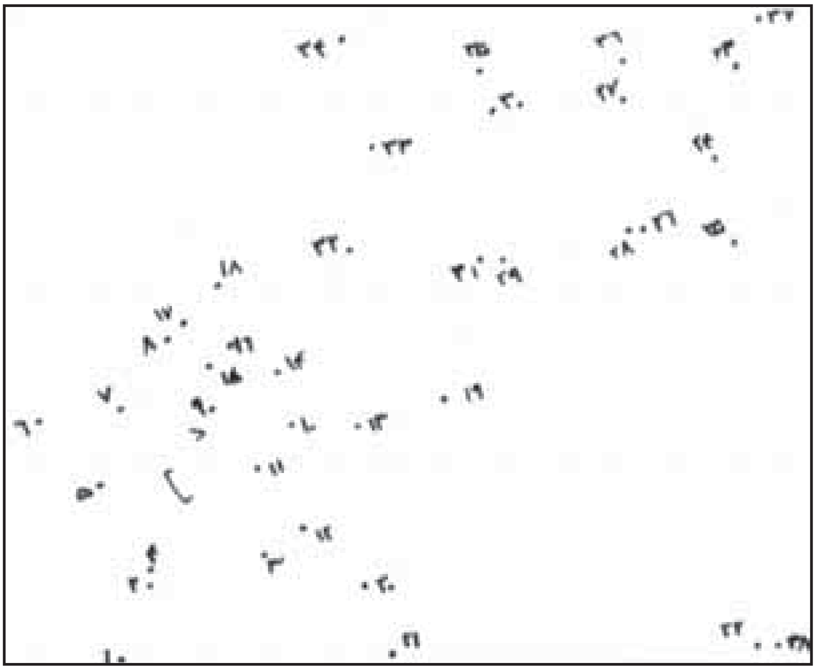
به مناسبت تولد نوزاد، پنج جفت لباس بچه برای او کادو آوردند. پس از رفتن مهمانها، مادر بچه لباسها را شمرد و دید به جای ۱۰ تا ۹ تا می‌باشد و یکی از آنها جفت نیست. آیا شما می‌توانید این لباس بچه تک را در میان این لباسها پیدا کنید؟

در ناف تهران!

اگر گفتید در وسط تهران چه چیز واقع شده؟

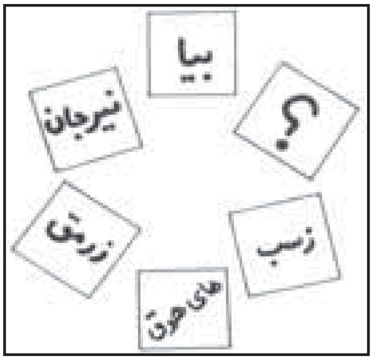
نقطه به نقطه!

ظاهراً معلوم نیست در لابلای این نقطه‌ها و شماره‌ها چه تصویری پنهان شده است. اما اگر نقطه‌ها را از شماره ۱ تا ۳۷ به هم وصل کنید، این تصویر زیبا در برابر چشمانتان ظاهر خواهد شد.



گردونه رنگها!

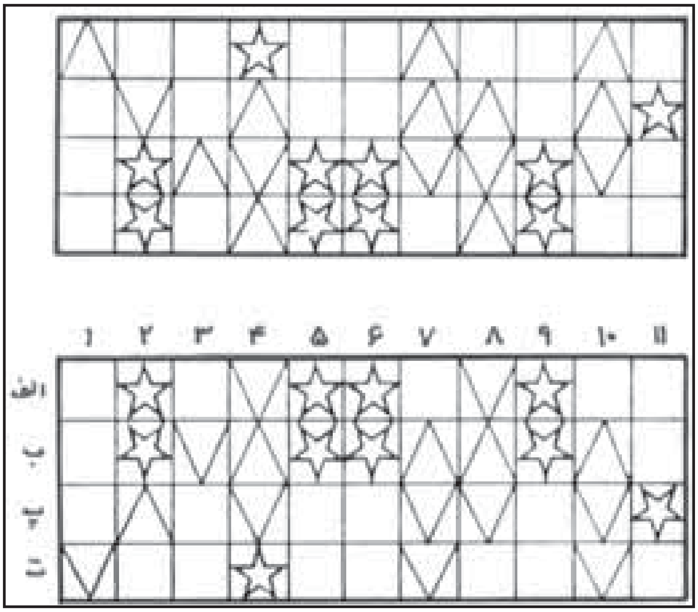
در این جا چند رنگ را می‌بینید... نه ببخشید نام چند رنگ را می‌بینید... نه باز هم ببخشید، آنها را هم نمی‌بینید! اما مطمئن باشید که پنج رنگ در داخل این پنج مربع هستند. فقط درهم ریخته‌اند. آیا می‌توانید با پس و پیش کردن حروف داخل هر کدام از این خانه‌ها، نام این رنگها را پیدا کنید؟ برای راهنمایی شما می‌گوییم که مثلاً از جابه‌جا کردن حروف کلمه «زسب» رنگ «سبز» به دست می‌آید. بقیه را خودتان حل کنید. برای آسانی کار، بهتر است ابتدا حروف را جداجدا بنویسید مثل: (ز ـ س ـ ب) تا زودتر به رنگ مورد نظر پی ببرید.



پاسخها در صفحه ۵۵

اشتباه در آینه!

در اینجا دو تصویر می‌بینید. تصویر پایینی درحقیقت همان تصویر بالایی است که در آینه افتاده و به‌طور وارونه منعکس شده است. در نگاه اول، تصویر پایینی ظاهراً بدون ایراد به نظر می‌رسد، اما با اندکی دقت متوجه یک اشتباه عمدی خواهیم شد که در تصویر پایینی وجود دارد. آیا می‌توانید این اشتباه را مشخص کنید و بگویید مربوط به کدام خانه است؟



من کدام وسیله خانگی هستم؟

در هر خانه‌ای پیدا می‌شوم. به دو حرف اولم دست نزنید که دستتان خیس می‌شود. با دو حرف دوم و سوم، اندازه هستم. دو حرف سوم و چهارم من به معنی خانه است. درحقیقت من هم خانه یکی از خوردنی‌ها هستم که خیلی به درد یک کدبانو می‌خورم! آیا می‌توانید بگویید من کدام وسیله خانگی هستم؟

آرامگاه عشق!

یکی از پادشاهان هند، برای همسر ایرانی‌اش ـ که به هنگام وضع حمل درگذشت ـ یک آرامگاه باشکوه ساخت که یکی از شاهکارهای معماری جهان به‌شمار می‌رود. ساختمان این بنا در سال ۱۶۳۱ میلادی شروع شد و پس از ۲۲ سال پایان یافت. آیا با راهنمایی‌های زیر می‌توانید بگویید نام این مقبره چیست؟

سرش افسر، دمش مکان. برعکس سه حرف آخرش را در قصابی عربها پیدا خواهید کرد!

نام این بنا چیست؟

زیر نظر: جعفر گودرزی

Email:Maha_Parsa@yahoo.com

گفت و شنودی خواندنی با فرزندان حسین پناهی

آنا و سینا از خاطرات خود با پدر گفتند:

ما خوشبخت‌ترین خانواده دنیا بودیم

از: مریم دُرستانی

«کهکیلویه و بویراحمد» از نظر جغرافیایی در نقطه‌ای دورافتاده واقع شده است. اما وقتی زبان و فرهنگ این منطقه دستمایه خلق آثار فردی قرار می‌گیرد، احساس خوشایندی است که «حسین پناهی» با لهجه شیرین و رفتارهای کودکانه‌اش آن را زیباتر جلوه می‌دهد.

حسین پناهی متولد ۱۳۳۵ از روستایی به نام دژکو است که با بازی در فیلم گال (ابوالفضل جلیلی) پا به عرصه هنر گذاشت، تا همچنان در شلوغی و ترافیک زندگی ماشینی؛ فرهنگ و زبان و کودکی و هرآنچه ناملایماتش را شکل می‌داد، حفظ کند.

بعد از مرگ او حرفهای زیادی گفته شد، خیلی‌ها نوشتند و خیلی‌ها خواندند و شنیدند.

اما شنیدن ناگفته‌ها از زبان فرزندان او مروری است بر خاطرات به‌یادماندنی آنها. چون همه علاقمندان او می‌خواهند بدانند زندگی خصوصی او به چه شکل سپری می‌شد.

○○○

«آنا دختر بزرگ» حسین پناهی، ۲۳ ساله است و دانشجو او با همان لهجه و با همان دغدغه‌های ذهنی که پدر داشت. در این خصوص می‌گوید:.... پدرم به زیباترین و لطیف‌ترین شکل، فرهنگ استان کهکیلویه و بویراحمد را به عنوان یک فرهنگ بکر و دست نخورده معرفی کرد و فکر می‌کنم در این خصوص هم‌ولایتی‌ها هم با من هم‌نظر باشند.

او ادامه می‌دهد: پدر روحیه لطیفی داشت و ۲۵ سال از عمرش را در تنهایی به‌سر برد، با تصوری که باعث می‌شد سؤالهای زیادی در ذهنش ایجاد شود و خودش پیگیر یافتن جواب آنها می‌شد.

و سینا تنها پسر «حسین پناهی» نیز مانند پدر زندگی را یک تکرار می‌بیند، تکرار تکرار.

او با اینکه ۲۰ سال بیشتر ندارد، لحن گفته‌هایش، طنین ناموزون پدر را به یاد می‌آورد و می‌گوید:... زندگی همه‌اش تکرار است. تکرار خاطره‌ها و تکرار برای کسی که روحیه بزرگ و حساسی دارد، غیرقابل تحمل است.

درواقع جوهر وجودی او را غم، رنج و تنهایی شکل می‌داد و آنا بدون هیچ مکثی می‌گوید:... تنهایی را دوست داشت چون حداقل در این وادی مجبور به هیچ تظاهری نبود، نیازی به تعامل با دیگران نمی‌دید، چون خودش، خودش را پیدا کرده بود و این را درک می‌کرد و می‌دید...

«.. من می‌خوام به کودکی برگردم، قول می‌دم که پام‌رو از خونه بیرون نذارم و به دنبال سایه‌ام نروم...»

سینا: «... پدر در تنهایی برمی‌گشت به خاطرات کودکی و زمان بچگی اش.»

◀**مثلاً چی می‌گفت؟**

●همیشه از مادرش می‌گفت.

◀**مادرش را خیلی دوست داشت؟**

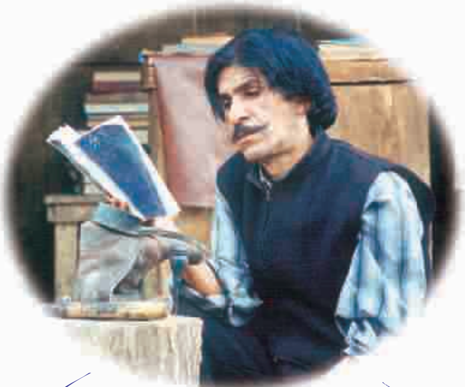
●آره، مادرش، مادربزرگش و تمام مادرهای دنیا را و بعد از این حرفها از بلایایی که بر سرش آمده بود، از برادرهایش و از زندگی می‌گفت.

آنا: البته منظورش این نبود که دوباره کودک شود، بلکه بازگشت به همان صفا، صمیمیت، پاکی و زلالی کودکی را آرزو می‌کرد.

کمتر پیش می‌آید، آدمهای پاک و شفافی مثل او از چیزی گله داشته باشند، و سینا هم به عنوان پسرش به خاطر نمی‌آورد او از کسی گله کرده باشد، اما دخترش می‌گوید: گله‌های پدر از روزگار، هیچ تمومی نداشت.

درددل کردن پدر با فرزندانی که شب تا صبح، عادت کرده‌اند بیدار بمانند ـ و به گفته سینا: صبح مانند مرده‌های متحرک حرکت کنند ـ جز یادآوری ماجرای تلخ کوچ پدر نتیجه‌ای ندارد.

اما باز هم آنا ادامه می‌دهد: همیشه اول دیدارمان بخش عظیمی از وقت ما در سکوت سربی و تلخ بابا سپری می‌شد، سکوتهایی که در گلوی من به بغض‌های نارس تبدیل می‌گشتند، اما دریغا که من نمی‌دانستم همه آن بغض‌ها روزی این چنین سر باز خواهد کرد.



من نمی خوام کبوتر دوبرجه باشم، از اجاره‌نشینی و داشتن و نداشتن هایش لذت می برم

«.. اول سکوت، احوالپرسی، من خوبم، تو خوبی و بعد که حالشان بهتر می‌شد یادآوری گذشته خاطراتشان و کودکی و...»

◀**... اما نازی چه؟ نازی که در جای جای اشعار او نمود خارجی داشت، واقعی بود؟**

●سینا: به این معنی که آدمی با این اسم باشد خیر. درواقع نازی هم یکی از همان پاسخهای پدر برای سؤالهای خودش بود.

ولی آنا تعبیر جالبی دارد: اگر نازی وجود خارجی داشته باشد، می‌توانم حدس بزنم که حتماً لاغر بود! سر تا پا لباس زرد بر تن داشت و کم حرف می‌زد، ولی نازی «ناتانائل آندره‌ژید» شاعر است.

نازی که همه جا هست و هیچ جا نیست نازی‌ای که تجزیه است، روسری‌اش سری یکی، مانتویش تن کسی دیگر و کفشهایش پای دیگری است.»

اما گویا واقعیت این است که نه...

نه نازی در کار هست و نه رازی!

آنا می‌گوید: استدلال من از نازی یا به قول شما همان راز نهان، این است که ما تازه از این به بعد منتظر «حسین پناهی» هستیم و استدلال خود بابا هم این بود؛ **قرنی که ما در آن زندگی می‌کنیم، قرنی نامتعارف و غیرنرمال است.**

و ادامه می‌دهد: «من نه هنرمندم و نه هیچوقت خودم را فرزند هنرپیشه می‌دانستم! چون پدرم هنرپیشه نبود، و درواقع او کسی بود که در شعرها، فیلم‌ها و نمایشنامه‌هایش زندگی می‌کرد، نه بازی!»

من با او دوست بودم، عاشقش بودم، شب بیداری‌ها، خنده‌ها، گریه‌ها، دلتنگی‌ها و دلخوشی‌ها و سعادتش که گاهی حتی در یک سالاد دست ساخت من خلاصه می‌شد، سعادت به معنای تمام کلمه، بحثهای فلسفی و فرافلسفی و همنوائیمان در سوگ انسان و انسانیت مدرن، پست مدرن، نیچه، سازمان ملل، لوبیا چیتی! یونیسف و به نظر من اینها خیلی ارزشمندتر از این است که فقط فرزند یک هنرمند باشی!

سینا: ولی من فکر می‌کنم هنرمند بودن بهتر است و یا (بعد از کمی مکث)... اصلاً هر دو خوب است.

البته در ارتباط با انتخاب نقش‌های پدر قضیه فرق می‌کرد و آنا که در انتخاب نقشهای پدر هیچ دخالتی نداشته می‌گوید: «همانقدر می‌دانم که اگر می‌گفتم نه، می‌گفت نه و اگر می‌گفتم خوبه، می‌گفت باشه خوبه، ولی گاهی هم از روی ناچاری نقش‌هایش شکل می‌گرفت، چون واقعاً پدر صادق و بی‌ریا بود، از دروغ رنج می‌برد، مخصوصاً در رفاقت‌ها...»

و همانطور که آنا می‌گوید: به قول پدر؛ «نم خودکار دیگران برای اثبات مداد بی‌ریخت خودمان» اما...

پدر گریه هم می‌کرد؟!

شاید او نیز در تنهایی‌هایش گریسته باشد، اما آنا گریه او را ندیده ولی سینا می‌گوید: آخرین بار پیش من گریه کرد و آن هم برای مادرش بود، آخه بابا به مادرش علاقه زیادی داشت و پدرش وقتی دو ساله بود به آسمانها رفت. و همیشه می‌گفت: هرچه دارم از مادرم است.

حسین پناهی کم پیش می‌آمده که از ته دل بخندد، آنا می‌گوید: اگر اشتباه نکنم، ۲۲ یا ۲۳ تیرماه بود، البته موضوعش بماند...

اما خاطره‌ای خوش از آخرین خنده پدر به یاد

آنا و سینا

سینا هست که با فاصله و شمرده شمرده می‌گوید: هنوز هم آن کتری را دارم!

یک کتری داشت که همیشه روی اجاق جا خوش کرده بود و برای دل خودش چایی دم می‌کرد، یک روز هم خوابش برد و آب کتری تمام شد و کتری سوخت و جزغاله شد، شبیه یک تکه سرب کوچک سیاه... یادم می‌آید این حادثه پدر را ساعتها به خنده واداشت.

به اینجا که می‌رسیم، سینا از رفاقت خود با پدر می‌گوید: پیش از آنکه ما پدر و پسر باشیم، دوست بودیم، و همیشه یک همراه دوست داشتنی،

و آنا: در یک کلمه بگویم که پدر همه عشقم بود، من عاشق او بودم و هستم و تا حد امکان همیشه سعی کردم، دختر خوبی برای او باشم.

و توصیه پدر به پسر: خلاصه کلام اینکه سعی کن زندگی راحتی بکنی و همیشه توصیه می‌کرد، برو به دنبال سربازی‌ات!!!

آنا آخرین جمله پدر را که می‌گفته: «خیلی دوستت دارم و قربونت برم را به خاطر می‌آورد، دقیقاً ۱۳ مرداد بود که تلفنی این را گفت، روزی که برای خداحافظی پیش او رفتم.»

◄ **دیگر چه گفتند؟**

● نتوانستیم حتی یک کلمه هم حرف بزنیم، حتی نتوانستیم همدیگر را نگاه کنیم، فقط دست همدیگر را فشار دادیم و اشک ریختیم.

سینا: من می‌گفتم «فدات» و پدر:...

عکس ها

اما با این همه خاطرات، سینا و آنا، عکس های زیادی با پدر ندارند و سینا می‌گوید: چون هیچوقت فکر نمی‌کردم روزی از هم جدا شویم و الان هم تاءسف نمی‌خورم که با او عکس ندارم چون دیدن عکس‌ها خاطرات آن روزها را زنده می‌کند.

ولی امروز غم نادیدن او تنها حسرتی است که بر دل فرزندانش باقی مانده است.

آنا درحالی که بغض گلویش را می‌فشارد و سعی در مخفی کردنش دارد، ادامه می دهد: «ندیدنش، حسرتی است که تا ابد به دل مامان، لیلا، سینا و من خواهد ماند. ولی دوست داشتم که زنده بود و گردنش را می‌بوسیدم فقط همین...»

و اضافه می‌کند: پدر با قدرت و خرید، میانه‌ای نداشت، راحتتان کنم، چون خودش می‌خواست. و تنها دلیل فروش خانه‌هایمان در طی چند سال زندگی فقط همین بود که می‌گفت: «من نمی‌خوام کبوتر دوبرجه باشم، از اجاره‌نشینی و داشتن و نداشتن‌هایش لذت می‌برم.»

اما برخلاف گفته خیلی‌ها که می‌گفتند او متارکه کرده است، دخترش و سینا این حرفها را قبول ندارند: «شب بیداری‌ها و روزخوابی‌ها و کلاً بی‌نظمی به مفهوم تعریفی که از نظم در خانواده داریم، عشق به تنهایی و اینکه اصلاً دوست داشت، تنها زندگی کند، نه اینکه مادرم را طلاق بدهد و ما را سرگردان کند، نه بابا اهل دل شکستن بود، و نه مادرم شایسته دل شکستن، بابا، مامان را دوست داشت و مامان، بابا را. تنها دلیل با هم نبودن هم فقط همین بود که ما بابا را دچار روزمرگی نکنیم، بگذاریم خودش باشد، شبها بیدار بماند، روزها بخوابد، غذایش کنسرو لوبیا باشد، از چای دم کرده خودش لذت ببرد و به کهکشانها و ابدیت فکر کند.»

> آنا: می خواستیم پدر خودش باشد. شبها بیدار بماند، روزها بخوابد، کنسرو لوبیا بخورد و از چای دم کرده خودش لذت ببرد

و سینا ادامه می‌دهد: «درک پدر عمیق بود، ۲۰ سالی را که با او بودم، حس می‌کنم، ۷۰ سال دارم، و ۷۰ سال زندگی کرده‌ام و امروز حسی نسبت به زندگی ندارم، چون من هم معتقدم: «زندگی همه‌اش تکرار است و تکرار.»

و خواب پدر را زیاد دیده، مثل خواهرش: «... خواب واضحی نبود، یک تکه سنگ نشانم داد، و سنگ را دو نصف کرد. میان آن به خط انگلیسی چیزهایی نوشته شده بود.»

اما او دیگر نبوده و نیست. شاید مثل آنا نباید مرگ هیچ عزیزی را فراموش کرد، ولی فراموش نکنیم که باید فراموش کرد.

آخرین باری که پدر گفته دوستت دارم؟

آنا: عصر سه‌شنبه، ۱۳ مرداد که تلفنی با او صحبت کردم.

و آخرین باری که شما به پدر گفتید، دوستش دارید؟

آنا: عصر سه‌شنبه ۱۳ مرداد و برای گفتن دوستت دارم، هیچ آخری برای من وجود ندارد، تا زنده‌ام... تا همیشه.

سینا می‌خواهد ادامه راه پدر را برود...

◄ **چه رشته‌ای؟!**

● باید بروم رشته هنر...

◄ **چه کسی می‌گه؟**

● خودم، باید کار ناتمام بابا را تمام کنم.

◄ **چه کارهایی؟**

● یک تئاتر داشت به نام ((شبیه زندگی ۲)) که کتابش را چاپ کرد، یک ماه هم با بازیگرهاش تمرین داشت...

◄ **و...؟**

● یک فیلمنامه ناتمام به نام «دل شیر» و مستندی به نام پُل که راجع به بیمارستان است و طرحش را داده بود.

آنا و سینا گفته‌هایشان را با این جملات به پایان می‌رسانند: «به جرأت می‌گوییم که ما یکی از خوشبخت‌ترین خانواده‌های دنیا بودیم و هستیم.»

و حالا دیگر بغض امانشان را بریده است.

■

خاطراتی از سینما رفتن تماشاگران

زهرا امیرمحمدی

فوتبال در سینما

خانمی ۴۲ ساله می‌گوید: به اتفاق دخترم برای تماشای یک فیلم به سینما رفتیم. در نزدیکی صندلی ها، خانم و آقایی نشسته بودند که پسربچه‌ای شیطان و بازیگوش هم داشتند. پسربچه از ابتدای فیلم شروع به نق زدن کرد و مدام به پدر و مادرش می‌گفت به خانه برویم من خسته شده‌ام. پدرش که غرق فیلم بود به او پیشنهاد کرد با توپی که در دستش است بازی کند. پسر بچه هم در تمام مدت نمایش فیلم در تاریکی سالن سینما توپ‌بازی می‌کرد و کسی هم حرفی نمی‌زد. خلاصه او هم شده بود یکی از شخصیت‌های فیلم که مرتب درخلال داستان در رفت و آمد بود.

گل آلود به خانه برگشتم

مریم ۲۶ ساله که خاطره‌ای از سینما رفتن مربوط به یکسال پیش است می‌گوید:

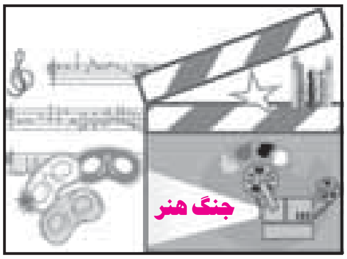
سال گذشته در یک روز برفی برای تماشای فیلمی راهی سینما شدیم و چون سینما نزدیک محل زندگی‌مان بود تصمیم گرفتیم که پیاده به آنجا برویم. در طول مسیر آن‌قدر آرام قدم برمی‌داشتم که نکند خدای نکرده پایمان روی برفها سر بخورد و نقش بر زمین شویم.

وقتی به نزدیک سینما رسیدیم سرم را بالا گرفتم تا ببینم آیا در سردر سینما همان فیلم موردنظر هست یا نه؟ چند قدمی به جلو برداشتم و خوشحال از اینکه در آن هوای سرد و یخبندان به سلامت به محل موردنظر رسیده‌ایم که یکدفعه میان زمین و هوا معلق شدم و پایم درون چاله‌ای فرو رفت. چاله‌ای که طبق معمول شهرداری پس از انجام کار آن را پر نکرده و به همان شکل رهایش کرده بود. خلاصه عصبانی و گل‌آلود و درحالی که از سرما پایم یخ‌زده بود با همراهانم راه منزل را درپیش گرفتیم.

گم شدن حلقه ازدواج

خانم جوانی که خود را فاطمه معرفی می‌کند، می‌گوید:

سال اول ازدواج به اتفاق همسرم به سینما رفتیم. همان طور که مشغول تماشای فیلم بودیم، من با حلقه ازدواجم بازی می‌کردم که یکدفعه حلقه از دستم روی زمین افتاد. اول کمی جلوی پایم را گشتم اما خبری نبود، همسرم گفت نباید مزاحم دیگران شویم بگذاریم فیلم تمام شود و بعد پیدایش می‌کنیم. خلاصه فیلم تمام شد و برای پیدا کردن حلقه همه ردیف‌های صندلی را گشتیم. اما متاءسفانه خبری نشد. انگار آب شده و رفته بود توی زمین. خیلی ناراحت بودم و دست آخر به مسوولان سینما سفارش کردیم که اگر انگشتری با آن مشخصات پیدا شد به منزل ما تلفن کنند، ولی متاءسفانه تا الان که سه سال از آن قضیه می‌گذرد هنوز خبری نشده است.



لعنت بر هنرمند نماها

محمدرضا لطفی

این روزها خبرهای بد و ناراحت‌کننده‌ای از دنیای هنر و سینما شنیده می‌شود. از نامرادیها و بی‌احترامی به پیشکسوتان گرفته تا سوءاستفاده از هنر و جایگاه آن.

به‌راستی چرا بعضی از هنرمندنماها با سوءاستفاده از موقعیت‌شان کاری می‌کنند که باعث شود امروزه بسیاری از خانواده‌ها مخالف ورود فرزندشان بخصوص دخترانشان به عرصه هنر و سینما باشند؟

چرا باید وضعیتی پیش آید که در نزد عوام، هنر سینما مترادف با بی‌بندوباری و ابتذال باشد؟

چرا باید وضعیتی به‌وجود آید که اکنون من در بعضی جاها از اینکه در عالم هنر و سینما فعالیت می‌کنم خجالت‌زده باشم و مردم فکر کنند هر کسی که در این فضا فعالیت می‌کند از لحاظ اخلاقی مشکل دارد؟

لعنت بر هنرمندنماهایی که این چنین فضای هنر را آلوده می‌کنند.

البته شاید حرفهای من کمی تلخ و گزنده باشد اما متأسفانه واقعیت دارد، چون اکنون می‌خواهم برای شما یکی از این واقعیات تلخ را روایت کنم تا شما هم کمی بیشتر با فضای سیاه ایجاد شده توسط این سوءاستفاده‌کنندگان آشنا شده و با من هم‌عقیده شوید.

چندی پیش در حین پخش سریالی از یکی از شبکه‌ها، در آن سریال دختری بازی می‌کرد که به خوبی او را می‌شناختم چرا که در یکی از فیلم‌های کوتاه من بازی کرده بود. زمانی که پخش این سریال آغاز شد با او تماس گرفتم و خواستم که برای بازی در این مجموعه به او تبریک بگویم، اما وقتی که با او صحبت کردم دیدم با ناراحتی می‌گوید که دیگر در آن مجموعه کار نمی‌کند و وقتی که علت را جویا شدم، او به شدت شروع به گریه کرد و از من کمک خواست. او را به آرامش دعوت کردم و از وی خواستم تا ماجرا را شرح دهد. و او ماجرایش را این‌گونه تعریف کرد:

«وقتی که قرارداد بازی در آن مجموعه را بستم و چند روز به محل ضبط مجموعه رفتم با نگاههای معنی‌دار کارگردان روبرو شدم، و هر بار که این اتفاق رخ می‌داد به خودم نهیب می‌زدم که دارم اشتباه می‌کنم. زیرا آقای کارگردان صاحب همسر است و در نتیجه با خود فکر می‌کردم که دچار سوءتفاهم شده‌ام.

خلاصه مدتی گذشت و کارگردان حسابی از کار من راضی بود و هوای من را داشت تا جایی که به نویسندگان توصیه می‌کرد برای من دیالوگ بیشتری بنویسند و من هم حسابی از این اتفاق خوشحال بودم تا اینکه یک روز بالاخره اتفاقی که از آن می‌ترسیدم رخ داد و آقای کارگردان حرفی را که نباید می‌گفت بر زبان آورد و با پررویی تمام پیشنهاد بی‌شرمانه خود را با من مطرح کرد. من نیز با عصبانیت تمام به او جواب منفی دادم و از ترس ریختن آبرو و از دست دادن کار به هر نحوی که بود قضیه را ماست مالی کردم به‌طوری که حتی سعی می‌کردم در طول روز کمتر با کارگردان هم‌صحبت شوم.

چند روزی به همین منوال گذشت و کارگردان دیگر صحبتی در آن رابطه با من نکرد و من خوشحال از اینکه ماجرا تمام شده است، به کار خودم ادامه می‌دادم تا اینکه بعد از یک هفته برای بار دوم پیشنهاد بی‌شرمانه خود را با من مطرح کرد و من هم باز با گریه از زیربار حرفش شانه خالی کردم. اما او پس از چند روز برای بار سوم پیشنهادش را به من داد و وقتی که برای بار سوم به او جواب منفی دادم، در کمال بی‌ادبی رو به من کرد و گفت:

ببین در این مجموعه ما باید چند ماه با یکدیگر زندگی کنیم و در ظرف این مدت هم هر کسی جفت خودش را پیدا کرده، مثلاً آقای... که بازیگر است با خانم... دوست شده یا آقای... با خانم... و خیلی‌های دیگر. خب حالا ناسلامتی من کارگردان هستم و باید با چند نفر دوست باشم که یکی از آنها باید تو باشی.

> **وقتی که با او صحبت کردم دیدم با ناراحتی می گوید که دیگر در آن مجموعه کار نمی کند و وقتی که علت را جویا شدم، او به شدت شروع به گریه کرد و از من کمک خواست**

با گفتن این حرف از دهان کارگردان دنیا دور سرم چرخید، زیرا او از بازیگرانی نام می‌برد که همگی متأهل و صاحب خانواده بودند. کسانی که حتی همسرانشان از هنرمندان سینما و تئاتر و تلویزیون هستند.

دیگر نتوانستم تحمل کنم. برای همین به سرعت آنجا را ترک کردم. همان شب برنامه‌ریز سریال به من زنگ زد و گفت که شما فردا بازی نداری و آماده باش تا نوبت بازی تو شود، اما این آماده بودن چهار روز به طول انجامید و وقتی که در روز پنجم با مدیر تولید کار تماس گرفتم به من گفت که کارگردان به نویسندگان دستور داده تا دیگر هیچ نقشی برای تو ننویسند، بنابراین فردا بیا و تسویه حساب کن.

دنیا دور سرم چرخید و اشک در چشمانم حلقه زد و از سر ناچاری قضیه را با پدرم درمیان گذاشتم. او هم درحالی که از عصبانیت نزدیک بود سکته کند به کارگردان زنگ زد و با او صحبت کرد. اما کارگردان منکر همه چیز شد و به پدرم گفت که دختر شما دروغ می‌گوید چرا که من صاحب زن و زندگی هستم و همسرم را هم خیلی دوست دارم. فقط مدیر گروه به من گفته تا دیگر از دختر شما برای ادامه مجموعه استفاده نکنم. بعد هم فهمیدم که کارگردان به همه عوامل در پاسخ به پرسش عدم حضور من گفته است که چون من از نویسنده خواسته‌ام اگر نقش مرا بیشتر کند، در عوض با او رابطه برقرار می‌کنم من را اخراج کرده است.

هر چیز را که می‌گفت می‌توانستم تحمل کنم، اما این تهمت بزرگ برایم قابل تحمل نبود، به همین دلیل به نزد کارگردان رفتم و او را تهدید کردم که همه چیز را به تهیه‌کننده و دیگر مسوولین خواهم گفت و نویسنده را هم می‌آورم تا شهادت دهد که حرف تو دروغ بوده است. اما او در کمال خونسردی رو به من کرد و گفت: همه عوامل این مجموعه از دوستان چندین ساله من هستند و مطمئن باش مرا به خاطر تو خراب نخواهند کرد. تازه عوامل این کار از طریق من دارند نان می‌خورند پس هیچ وقت درصدد قطع نان خود برنخواهند آمد، تو هم اگر این قضیه را با کسی درمیان بگذاری مطمئن باش کاری می‌کنم که مجبور شوی تا آخر عمر دور کار بازیگری را خط بکشی.

اکنون من مستأصل و درمانده‌ام که چه کار کنم و چرا باید به دروغ به من تهمت بزنند؟ چرا باید به خاطر عدم پذیرش گناه از کار برکنار شوم؟ و آیا به مدیران شبکه این مسأله را اطلاع بدهم یا نه؟»

پس از پایان صحبت‌هایش به او قول دادم تا هر کمکی که از دستم برمی‌آید برای او انجام دهم و حتی برایش از مدیر گروه مربوطه در شبکه، وقت ملاقات بگیرم. اما از شما چه پنهان خودم زیاد به این کار راغب نیستم چون مطمئنم که آن دختر نمی‌تواند کاری از پیش ببرد، زیرا از این اتفاقات به وفور در برخی فیلم‌ها و سریالهای ما می‌افتد و آب هم از آب تکان نمی‌خورد.

پس از پایان صحبتم با آن دختر از اینکه من در چنین فضایی کار می‌کنم و با این‌گونه افراد به ظاهر هنرمند که هیچ بویی از هنر واقعی نبرده‌اند سروکار دارم، دچار ناراحتی شده و بر خودم لعنت فرستادم.

به‌راستی مفهوم جمله «هنر، دمیدن روح تعهد در انسان است» برای حضرات چه معنایی دارد؟ مطمئن هستم بازگو کردن این ماجرا آن هم در یک نشریه به مذاق خیلی‌ها خوش نخواهد آمد و هیچ بعید نیست خیلی از دوستان و حتی عوامل و کارگردان آن مجموعه درصدد عکس‌العمل برآیند.

اما من در همین جا و در نزد تمام خوانندگان خوب مجله اذعان می‌دارم که از عکس‌العمل دوستان بسیار خوشحال می‌شوم و حتی اگر لازم بود در همین مجله با سند و مدرک و دلیل نام آن مجموعه، کارگردان و خانم بازیگر را خواهم آورد، چرا که معتقدم وجود چنین شرایط و فضایی در سینما و تلویزیون کشور به هیچوجه زیبنده کشور و مملکت و این جامعه فرهنگی و مسلمان نیست و به هر شکلی باید با این پدیده‌های ناپسند مقابله کرد. ■

ازدواج صورتی همچنان برقرار است

فیلمبرداری فیلم ازدواج صورتی همچنان در تهران ادامه دارد.

ازدواج صورتی به کارگردانی منوچهر مصیری به مشکلات ازدواج و مسائل حاشیه‌ای آن می‌پردازد. بهرام رادان، خسرو شکیبایی، فاطمه گودرزی، چکامه چمن‌ماه، شیوا خنیاگر و... بازیگران این فیلم هستند.

قطار عشاق

مهران مدیری پس از پایان مجموعه تلویزیونی «کمربندها را ببندید»، با مجموعه تلویزیونی «قطار» مهمان خانه‌ها خواهد بود.

این مجموعه درباره خانواده‌ای است که با قطار عازم سفر هستند. رئیس قطار عاشق دختر یک خانواده و کارمند قطار عاشق دختر دیگری می‌شود.

گویا رضا شفیعی‌جم، جواد رضویان، مهران مدیری و... بازیگران این مجموعه طنز شبانه هستند.

کل این مجموعه در یک باغ بزرگ که در آن ریل کار گذشته‌اند تصویربرداری می‌شود.

همسفران قصه چند دانشجو

محسن محسنی‌نسب ساخت سکانسهای جنگی مجموعه تلویزیونی «همسفران» را در شهرک سینمایی دفاع مقدس آغاز کرد.

همسفران قصه چند جوان دانشجو است که در مقطعی از جنگ به جبهه می‌روند و...

پیش از این علی ژکان کارگردانی این مجموعه را به عهده داشت.

فیلم‌ها به روایت گیشه

شمعی در باد	۵۰ روز	۳۵۴ میلیون تومان
قلب‌های ناآرام	۳۵ روز	۲۸ میلیون تومان
گاو خونی	۳۵ روز	۱۸ میلیون تومان
اشک سرما	۳۵ روز	۴۵ میلیون تومان
سیزده گربه روی شیروانی	۳۰ روز	۱۶۹ میلیون تومان
مزرعه پدری	۳۰ روز	۲۹ میلیون تومان
لاک‌پشت‌ها هم پرواز می‌کنند	۱۰ روز	۶ میلیون تومان
الهه زیگورات	۱۰ روز	۷ میلیون تومان
پروانه	۱۰ روز	۱۱ میلیون تومان

ارتباط دخترچه با یک فرشته

جواد شمقدری فیلمساز حرفه‌ای سینما مدتهاست قصد دارد فیلمی با عنوان «فرشته باران» را جلوی دوربین ببرد اما گویا مشکلاتی سر راه او قرار دارد.

با رفع شدن مشکلات شمقدری این فیلم را که ارتباط دخترچه‌ای با یک فرشته است، روایت می‌کند.

فرزند صبح در شهریار

بهروز افخمی با انصراف از ساخت بازسازی قیصر، هفته گذشته فیلمبرداری فیلم جدید خود را در شهریار آغاز کرد.

«فرزند صبح» عنوان فیلم جدید افخمی پس از «ته دنیا» است که روایتگر بخشی از زندگی حضرت امام(ره) است.

قاسم جعفری: کمکم کن

قاسم جعفری کارگردان مجموعه تلویزیونی مسافری از هند، از اول ماه مبارک رمضان با مجموعه تلویزیونی «کمکم کن» هر شب مهمان خانه‌هاست.

قصه این مجموعه درباره سرگشتگی انسانهاست.

حمید گودرزی، پویا امینی، شیرین بینا، مجید مشیری، زری امیرابراهیمی، ثریا حکمت، بهمن دان، الیزابت امینی، فرزاد حسنی، سیدجواد هاشمی، زهره فکور صبور، علی منصوری و... بازیگران این مجموعه هستند.

کمکم کن هر شب از شبکه دوم سیما درحال پخش است.

یک فیلم جنگی

علیرضا امینی که دو فیلم «دانه‌های ریز برف» و «نامه‌های باد» را آماده نمایش دارد، قصد دارد فیلمی جنگی که هنوز نامی برای آن انتخاب نکرده را جلوی دوربین ببرد.

قصه این فیلم درباره دو رزمنده‌ای است که روی یک دکل نفتی گرفتار شده‌اند و به دلیل گرسنگی و تشنگی در انتظار مرگ روزگار می‌گذرانند. آنها با یک جنازه سرباز آمریکایی روبرو می‌شوند و...

گویا قرار است در این فیلم بهرام رادان و محمدرضا فروتن ایفاگر دو نقش اصلی باشند.

اخبار کوتاه

✓ شش آموزشگاه آزاد سینمایی برای آموزش رشته‌های مختلف هنری و سینمایی مجوز دریافت کردند.

✓ گویا قرار است حبیب‌الله کاسه‌ساز به مدیریت خانه سینما منصوب شود.

✓ این‌طور که شنیده‌ایم ساخت دکورهای مجموعه تلویزیونی حضرت یوسف یک میلیارد تومان هزینه دربر داشته و این درحالی است که این مجموعه به دلیل مشکلات مالی در مرحله فیلمبرداری متوقف شده است.

✓ مجید قاری‌زاده به‌زودی ساخت فیلمی سینمایی با عنوان «مارپیچ» را آغاز می‌کند.

✓ کیانوش عیاری درحال حاضر در انتظار اکران فیلم خود با عنوان «سفره ایرانی» است.

✓ مهلت ارسال آثار بخش فیلم‌های ۱۱۰ ثانیه‌ای نخستین جشنواره فیلم پلیس تا هفتم آبان ماه تمدید شد.

✓ ساخت سری جدید مجموعه آیینه عبرت از سر گرفته می‌شود. گویا محمود دینی به دنبال کارهای این مجموعه است.

✓ میرمحمد تجدد، جهانگیر الماسی، حسین محبی و محمد شیری انجمن بازیگران سینما و تلویزیون را به ثبت رساندند. این انجمن مستقل از خانه سینماست.

✓ سامان مقدم فیلمنامه «پی‌توک» که مضمونی خیابانی دارد را به زودی جلوی دوربین می‌برد.

✓ دو فیلم سینمایی «شکست‌ناپذیر» به کارگردانی والتر هیل محصول سال ۲۰۰۲ آمریکا و «توازن» ساخته کرت ویمر محصول سال ۲۰۰۲ آمریکا مجوز نمایش عمومی دریافت کردند.

✓ ۵۰ فیلم سینمایی - ویدیویی به صورت مشترک توسط سیما و معاونت سینمایی ساخته می‌شود.

✓ به آثار برگزیده بخش مسابقه ملی بیست و یکمین جشنواره فیلم کوتاه تهران پنج میلیون تومان جایزه نقدی اهدا می‌شود. این جشنواره از ۲۷ آبان تا دوم آذرماه در تهران برگزار می‌شود.

✓ جدیدترین کار رسول صدرعاملی با عنوان «دیشب باباتو دیدم آیدا» به اواسط فیلمبرداری رسید.

✓ معاون اجرایی اداره کل نظارت و ارزشیابی اعلام کرد: بخش تخصصی توزیع و بازاریابی فیلم کودک راه‌اندازی می‌شود.

✓ فیلم «طلای سرخ» ساخته جعفر پناهی به عنوان بهترین فیلم جشنواره تفلیس گرجستان انتخاب شد.

کودک سه ساله!

کارآگاه «بارینگز» درحالی که روی صندلی مقابل کمیسر نشسته بود با لحن کاملاً قاطعی گفت:

- آقای کمیسر، من دوشیزه «مابل وبستر» را انتخاب کرده‌ام.

«آنتونی واکر» کمیسر پلیس که به اخلاق و روحیات کارآگاه باتجربه خود وارد بود، گفت:

- انتخاب خوبی کرده‌ای. دوشیزه «وبستر» همکار خوبی است و وظایفش را هم با جدیت انجام می‌دهد.

- بله! من هم او را به همین دلیل انتخاب کرده‌ام.

کمیسر کمی به فکر فرو رفت و گفت:

- اما نمی‌دانم چه شده که اخیراً دوشیزه «وبستر» حالت عصبی پیدا کرده است و آرامش سابق را ندارد. شاید با نامزدش «برایان» که از همکاران خوب ماست، اختلاف دارد. به هرحال امیدوارم تو از همکاری با او نتیجه خوبی بگیری.

کارآگاه گفت:

- بله. پرونده قتل «کلارا هاپکینز» واقعاً عجیب شده است. ما از قاتل هیچ اثری نداریم. جز چند اثر انگشت که آن هم با اثر انگشت هیچ کدام از سابقه‌دارها تطبیق نمی‌کند. کارشناسان می‌گویند، این اثر انگشت متعلق به یک زن یا نوجوان است و چون آنها نتوانستند کمکی کنند، ناچاراً من باید دوباره همه چیز را از اول شروع کنم و این بار می‌خواهم همکارم یک خانم باشد.

- بسیار خوب. تو می‌توانی کار خود را از فردا شروع کنی. برای من فرق نمی‌کند با چه کسی کار می‌کنی. من فقط می‌خواهم قاتل «کلارا هاپکینز» شناخته شود.

◇

روز بعد کارآگاه «بارینگز» با همکار جدید خود دوشیزه «مابل وبستر» به رستوران کوچکی که مقابل محل قتل بود رفت. هنوز خیلی به ظهر مانده بود و رستوران خلوت بود. آنها تنها مشتریان آنجا بودند.

«بارینگز» سفارش دو فنجان قهوه را داد. بعد شروع کرد به شرح خلاصه پرونده:

- لابد در خبرها خواندید که «کلارا هاپکینز» زن جوانی مانند شما که فقط ۲۸ سال داشته، به وسیله گلوله به قتل رسیده است. گلوله شلیک شده درست به قلب او اصابت کرده و در نتیجه فوری مرده است، اما جالب اینجاست که ظاهراً خود مقتوله، در را برای قاتل باز کرده و به او اجازه داده وارد آپارتمانش شود، زیرا در هیچ جا اثری از اعمال زور دیده نشده. بنابراین احتمال دارد که مقتوله قاتل را می‌شناخته است.

البته علت قتل هنوز مشخص نیست. همسایگان می‌گویند «کلارا هاپکینز» زندگی ساده و بی‌سروصدایی داشته است. فقط هفته‌ای یکی - دو بار مردی به دیدنش می‌آمده و بعد از چند ساعت می‌رفته. هنوز از این مرد هیچ نشانه‌ای به دست نیاورده‌ایم و نمی‌دانیم او کیست. البته اگر او قاتل نبود، حتماً تا به حال خود را معرفی می‌کرد.

در همین موقع ناگهان دوشیزه «وبستر» با قاطعیت گفت:

- اما این طرز فکر اشتباه است.

- چرا؟

- من فکر می‌کنم، شاید او ازدواج کرده بوده و می‌ترسیده که با مراجعه به پلیس آبرویش برود و افتضاحی به پا شود.

کارآگاه سری تکان داد و گفت:

- بله. خصوصاً با بچه‌ای که وجود دارد!

«مابل وبستر» با تعجب گفت:

- بچه! کدام بچه؟ مگر پای بچه‌ای هم در میان است؟

- بله! خانم هاپکینز یک دختر سه ساله دارد که به صورت پانسیون با یک خانواده زندگی می‌کند. خانم «هاپکینز» مرتب به او سر می‌زد. شاید آن مرد پدر این کودک باشد. یا پدر او کس دیگری بوده و از آمدن این مرد نزد همسر سابق خود، ناراحت می‌شده است. در واقع شاید حسادت باعث قتل شده است.

به هرحال باید انگیزه قتل مشخص شود. ما باید بفهمیم، پدر آن کودک کیست و آن مردی که به خانه خانم «هاپکینز» می‌آمده، چه کسی بوده است.

کارآگاه پول قهوه را حساب کرد و گفت:

- حالا ما به آپارتمان خانم «هاپکینز» می‌رویم. یعنی همان جایی که او به قتل رسیده است. شما دو ساعت آنجا تنها باشید و کاملاً خانه را جستجو کنید، شاید اثری از قاتل به دست بیاورید. البته می‌دانم تنها ماندن درخانه‌ای که در آن زنی به قتل رسیده، خیلی سخت است، اما به هرحال شما باید این کار را انجام دهید و دوباره بعد از دو ساعت به همین رستوران بیایید. کارآگاه «بارینگز» و دوشیزه «وبستر» با هم از رستوران خارج شدند.

«وبستر» طبق دستور کارآگاه به خانه خانم «هاپکینز» رفت و دو ساعت در آنجا ماند. در این مدت کارآگاه «بارینگز» دوباره به رستوران برگشت و شروع به خواندن مجله کرد، اما در عین حال مراقب آپارتمان خانم هاپکینز بود. بالاخره بعد از دو ساعت خانم «وبستر» به رستوران برگشت. او اصلاً حال خوبی نداشت. و نمی‌توانست درست راه برود. وقتی روی صندلی نشست، چند ثانیه‌ای با دو دست صورت خود را گرفته بود.

کارآگاه «بارینگز» با لحن ملایمی گفت:

- می‌دانم کاری که انجام دادید واقعاً سخت بود، اما به هرحال ما پلیس هستیم و باید مقاوم باشیم. در واقع باید فقط به بچه‌ای فکر کنیم که الان تنها کس خود یعنی مادرش را از دست داده و چشم‌انتظار اوست. خب بهتر است من شما را به منزلتان برسانم. شما امروز را استراحت کنید و فردا صبح به دفتر من بیایید.

◇

صبح روز بعد دوشیزه «وبستر» به دفتر کارآگاه رفت و گفت:

دیروز بعدازظهر من خیلی فکر کردم. البته دیروز صبح با دو نفر از همسایه‌ها هم صحبت کردم. حالا فکر می‌کنم، انگیزه قتل را کشف کرده‌ام. من فکر می‌کنم خانم «هاپکینز» را برای آن کشته‌اند که او می‌خواسته به وسیله بچه‌اش، پدر کودک را تحت فشار قرار دهد و از آن مرد باج بگیرد و یا اجازه ندهد، او دوباره ازدواج کند.

کارآگاه سری تکان داد و گفت:

- بله. اما این دلیل قاطعی نیست. شاید عوامل دیگری هم وجود داشته باشد.

بعد از پشت میز بلند شد و گفت:

- البته من هم دیروز خیلی فکر کردم و راه تازه‌ای به ذهنم رسید که حتماً برای شما هم جالب است. بهتر است برویم تا آن را به شما هم نشان بدهم!

سپس با عجله از دفتر خارج شد و به وسیله آسانسور به زیرزمین رفت درحالی که دوشیزه «وبستر» هم به دنبال او می‌رفت. آنها سپس وارد راهرویی شدند که به قسمت نگهداری اجساد منتهی می‌شد. کارآگاه زنگ در انتهای راهرو را فشرد و چند لحظه بعد مردی در را باز کرد و سلام کرد و عقب رفت تا آنها وارد شوند.

«بارینگز» دوشیزه «وبستر» را با خود به طرف تابوت کوچکی که در گوشه سردخانه بود، برد. پارچه تابوت را کنار کشید و گفت:

- این خانم «کلارا هاپکینز» است. او به راحتی به خواب ابدی رفته است. ببینید چه قیافه آرامی دارد. او مادر یک کودک است. نام این دختر هم مثل شما «مابل» است. کارآگاه با این کار دوشیزه وبستر را به دام انداخت و او که دچار احساسات شده بود، اعتراف کرد. اعتراف کرد که چگونه خانم «هاپکینز» را به قتل رسانده است.

◇

وقتی کارآگاه اعترافات خانم «وبستر» مأمور ادارهٔ پلیس و همکار و دستیار خود را روی میز آقای واکر کمیسر پلیس گذاشت، او با تعجب پرسید:

- تو از کجا فهمیدی این دختر قاتل است؟

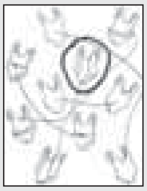
- با تحقیقات از همسایه‌ها متوجه شدم، مردی که به دیدن خانم «هاپکینز» می‌رفته، گروهبان «برایان» خودمان بوده که قرار بوده با خانم «هاپکینز» ازدواج کند، اما مشکل آنها وجود دختر خانم «هاپکینز» بود که ثمرهٔ ازدواج ناموفق خانم «هاپکینز» بود و او به هیچ وجه نمی‌خواسته از دخترش جدا شود. «برایان» هم برای تحت فشار قرار دادن او با خانم «وبستر» نامزد می‌شود تا خانم «هاپکینز» دست از لجبازی بردارد، اما وقتی «وبستر» متوجه موضوع می‌شود، تصمیم می‌گیرد، خانم «هاپکینز» را از سر راه بردارد.

می‌دانید که من نمی‌توانستم از «برایان» تحقیق کنم، اما وقتی به حالات عصبی «وبستر» در این چند روز دقت کردم به او مشکوک شدم و ناچار وی را به عنوان دستیار خود انتخاب کردم. بعد هم با تحریک احساسات زنانه او خصوصاً در مورد دختر کوچک و بی‌کس خانم «هاپکینز» وی را مجبور کردم به همه چیز اعتراف کند.

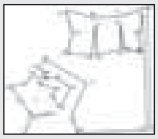
پاسخهای با هوش خود کلنجار بروید

بقیه از صفحه ۴۹

لباس تک را پیدا کنید



نقطه به نقطه!



در ناف تهران! حرف (ر) (ت، هـ ـ ر ـ ا،ن)

گردونه رنگها! زسب (سبز) ـ های‌هوق (قهوه‌ای) ـ زرمق (قرمز) ـ نیرجان (نارنجی) ـ بیا (آبی)

اشتباه در آینه! خانه ت ـ ۴ (شکل ستاره برخلاف دیگر خانه‌ها به‌طور معکوس در آینه منعکس نشده).

من کدام وسیله خانگی هستم؟ نمکدان (نم ـ مک ـ دان)

آرامگاه عشق! تاج محل (تاج ـ محل ـ لحم)

شاه‌جهان، این آرامگاه را برای همسر ایرانی خود ملکه نورجهان یا «نورمحل» در نزدیکی شهر «آگرا» در هند بنا کرد

جاسوسی در ...

بقیه از صفحه ۱۳

پاملا جفریس چند لحظه با چهره‌ای بی‌تفاوت به آیریس نگاه کرد و سپس روی به یکی از همکاران خود کرد و گفت: «جوزف به او بگو جریان چگونه است.» جوزف که مردی قوی هیکل و چهارشانه بود با لبخندی مصنوعی و لحنی تمسخرگونه گفت: «خانم جیسون به این سادگی‌ها هم نیست، ما با امنیت کشور شوخی نداریم. باید با ما بیایید تا ضامنت‌های لازم از شما گرفته شود و اگر هم نیایید، مجبوریم به زور شما را از اینجا ببریم.» جوزف پس از گفتن این کلمات با چهره‌ای حق به جانب دو دست خود را بر کمر زد و به آیریس خیره شد. در این لحظه پروفسور هوتیمان مدیر آسایشگاه که در جلسه حضور داشت و مردی بدخلق اما حامی راستی و درستی بود با همان عصبانیت همیشگی گفت: «آقای جوزف و خانم جفریس اینجا آسایشگاهی است که مسوول سلامت بیمارانش است، این مرکز مافیا یا سازمان سیا نیست که با گردن کلفتی هر کاری می‌خواهید انجام دهید و هیچ‌کس هم حرفی نزند. این خانم اجازه دارد هر تصمیمی که بخواهد در مورد زندگی خود بگیرد و شما هم می‌توانید از طریق دادگاه، شکایت خود را مطرح کنید. اما اینجا هیچکس به شماها اجازه نمی‌دهد تا آسایشگاه را تبدیل به یک لات‌خانه کنید و به عربده‌زنی و چاقوکشی بپردازید.»

پس از سخنان پروفسور، جوزف که قدری عصبانی شده بود، ناگهان چند قدم به طرف آیریس برداشت که هر شش پزشکی که در اتاق حضور داشتیم، در برابر آیریس صف کشیدیم. پاملا جفریس که اوضاع را وخیم می‌دید از جای برخاست و گفت: «فراموش کنید بچه‌ها، بیایید برویم ما می‌دانیم چگونه توسط دادستانی و دادگاه اقدام کنیم.» آنگاه او و همراهانش آسایشگاه را ترک کردند. پروفسور هم به آیریس اطمینان داد که با یک وکیل زبردست که دوست صمیمی او می‌باشد در برابر سازمان امنیت ملی خواهد ایستاد.

پس از رفتن آنها آیریس درحالی که نفس عمیقی می‌کشید، رو به ما کرد و گفت: «من از شما واقعاً متشکرم، در دنیای سرد جاسوسان چنین اعمال انسانی و خداپسندانه‌ای دیده نمی‌شود اما من هرگز دوباره به چنین دنیایی قدم نخواهم گذاشت.» ما هم اطمینان داشتیم که آیریس راه انسانیت را انتخاب کرده است.

■

خواندنی‌های تاریخی

بقیه از صفحه ۳۶

دروازه‌های داخل شهر

غیر از دروازه‌های دوازده‌گانه اطراف شهر که در امتداد خندقها، شهر را در محاصره داشتند، دروازه‌های دیگری هم در داخل یعنی در مرکز شهر وجود داشت که حدود ارک شاهی و عمارات شاهی و کاخهای سلطنتی را از شهر مجزا می‌کرد که عبارت بودند از:

۱ـ دروازه خیابان چراغ گاز (امیرکبیر) که شرق میدان سپه و اول خیابان امیرکبیر قرار داشت و با آجر و گچ بدون تزئینات ساخته شده بود.

۲ـ دروازه ناصریه که در ابتدای خیابان ناصرخسرو و در ضلع جنوب شرقی میدان سپه مقابل تلگراف‌خانه قرار داشت.

۳ـ دروازه باب همایون که اول خیابان باب همایون مشرف به میدان سپه یعنی در قسمت جنوب غربی آن مقابل دیوار غربی ساختمان مخابرات یا سردر نقاره‌خانه که در جشنها بر سردر آن نقاره می‌نواختند، قرار دشت.

۴ـ دروازه خیابان علاءالدوله که اول فردوسی و مشرف به میدان سپه بود.

۶ و ۵ـ دروازه باغشاه و لاله‌زار که در زمان خود قاجار برای عبور و مرور واگن برداشته شد و اثری از آنها نمانده است.

۷ـ دروازه ارک در جنوب میدان ارک که بر سردر آن نیز نقاره‌خانه ساخته شده بود.

۸ـ دروازه نو، برخلاف اسمش دروازه کهنه‌ای بود در انتهای بازار عباس‌آباد که از همان دوران صفویه برجای مانده بود.

۹ـ سردر الماسیه که در انتهای خیابان باب همایون سردری دروازه‌مانند دشت که باغ اندرون شاهی را به خارج مرتبط می‌کرد.

iKetab.com
پلی است بین پدید آورندگان کتاب و خوانندگان آثارشان
همه میگویند: کتاب گران است ; حق دارند
ما میگوییم : کتاب در iketab بسیار ارزان است و حق داریم!
قضاوت با شماست
فروش فوق العاده کتاب
۱۵ % تا ۵۰ % تخفیف
www.iketab.com

جهان هنر

زیر نظر: جبار آذین
تلفن: ۲۹۹۹۳۳۸۲
Jahan_e_honar @hotmail.com

نگاهی به مانکن‌های نوپرداز موسیقی

موبایل به دستهای خود گم کرده‌ها

لیا. ش

حدوداً دو، سه سالی است که کم یا زیاد از موسیقی برای این مجله نوشته‌ام و این موضوع بهانه‌ای بوده برای حضورم در جامعه‌ای که آواز دهل‌شان از دور خوش است!... اما من اعتقاد دارم، درد پیشرفت و پسرفت کردن موسیقی، در وجود انسانهایی خلاصه شده است که به‌وجود آورنده این موسیقی‌اند! آنهایی که در این نوشته نامشان را گذاشته‌ام: «موبایل به دستهای خود گم کرده!»

پینوکیوهای موسیقی ما!

یکی از بزرگترین مشکلات اکثر جوانهای ما این است که عقلشان در چشمانشان خلاصه می‌شود و شخصیت‌شان در لباس و ترکیب ظاهری‌شان! و جالب اینجاست که فکر می‌کنند همه عالم و آدم از پدر و مادر گرفته تا بقال سر کوچه و حتی جورج بوش با آنها دشمن‌اند و خیرخواهی‌ها فقط در دوستان و رفقایشان خلاصه می‌شود!... و حالا این جوانها به دنبال تمدن و البته پول و مال وارد جامعه موسیقی می‌شوند و خدابیامرزد پدر آن کسی را که در دهان ایرانی جماعت انداخت که «خواهی نشوی رسوا همرنگ جماعت شو!» و جوانهای تازه به دوران رسیده‌ای که همرنگ غریب این جماعت می‌شوند آن هم نه از هنر، بلکه از ظاهر... کم‌کم موها بلند می‌شود، بسته می‌شود، قوطی قوطی ژل رویشان خالی می‌شود، ابروها برداشته می‌شود، عینک‌های الکس یا به قول مغازه‌دارها ماهواره‌ای بی‌دلیل و با دلیل بر چشم‌ها می‌نشیند، بر روی صورتهای هفت تیغه چند تار موی آرایش یافته به اسم ریش یا سبیل از انواع غریبش جای می‌گیرد، لباسها روی شلوار می‌آید، دکمه‌هایش باز می‌شود، یقه‌ها پایین می‌آید، گردنبندها از انواع و اقسام حتی از نوع مقدس تسبیح به حقارت بر گردنها می‌نشیند، انگشترهای طلا که در دینمان برای آقایان حرام است، مدل به مدل در دستان فرو می‌رود، شلوارها از تنگ بودن دو، سه پله بالاتر می‌پرند و کفش‌ها از نوع علی بابایی می‌شوند تا مثل بینی پینوکیو چند متر جلوتر از قدمهایشان بدوند، موبایل‌ها دور گردن می‌افتند و یک پیغام‌گیر موزیکال هم رویشان می‌خورد که یعنی آقا ما هم!، ماشینی قسطی برای کم نیاوردن تهیه می‌شود و خلاصه بگیر و برو. و این وسط اگر جای دین را هم پیدا کردید به ما هم بگویید؟! و بدین ترتیب یک جوان بالغ ایرانی از لحاظ قیافه موزیسین می‌شود! اما کار به اینجا تمام نمی‌شود، چراکه چیزی کم است، یک جنس مخالف! و اینجا نوبت به دختران دپرس شده در ازدواجی می‌افتد که اندیشه، تفکر و هدفشان از ازدواج صرفاً کم کردن روی دوستان هم‌سن و سالشان است! و خب چه کسی بهتر از یک موزیسین که افاده ساز و آهنگ و استودیو رفتن و دیر به خانه آمدن را هم دارد و آب را هم از لب و لوچه بعضی از این عروسکهای خیابانی راه می‌اندازد! و خودمانیم بعضی از آقایان هم که زیاد از داشتن تنوعات این‌چنینی بدشان نمی‌آید! و جالب اینجاست که این دوستان خانم محترم بعد از مدتی خودشان یک پا هنرمند می‌شوند و سازی می‌زنند و آوازی می‌خوانند و بدین ترتیب یک هنرمند خانم به این جمع افزوده می‌شود!... و اما از دست دادن خانم‌ها و آقایان به اسم احترام گرفته تا گرما زده شدن این بانوان محترم -حتی وسط سرمای زمستان- و کنار رفتن حجابهایی که تازگی‌ها براساس مد روز شامل یک حریر نازک رنگی صورتی، نارنجی، بنفش و یا سفید می‌باشد و کت به کت شدن و قرارهای آنچنانی به اسم محیطی دوستانه و خیلی موارد دیگر که حتی ترجیح می‌دهم به یاد نیاورم، موضوعاتی هستند که به وفور به چشم خود دیده‌ام... و اینها همه دستمایه هنرمند شدن برخی از انسانهایی است که از ورود به هنر هیچ چیز جزء حقارت و خواری را نیاموخته‌اند!

و بدین ترتیب یک جوان بالغ ایرانی از لحاظ قیافه موزیسین می‌شود! اما کار به اینجا تمام نمی‌شود، چرا که چیزی کم است، یک جنس مخالف!

بارها و بارها شاهد بوده‌ام که چگونه جلوی هم قربون صدقه هم می‌روند و برای هم سینه چاک می‌کنند و خنجرها را برای پشت هم کنار می‌گذارند، از مشکلات هم لذت می‌برند و آن را وسیله و راهی برای موفقیت خود می‌دانند، چگونه کوه از کاه ساخته می‌شود و غرور و خودخواهی و -بگذارید بنویسم- نامردی را در گفتگوها و روابط به هم تحویل می‌دهند. آدمهایی که حتی در هنرشان هم دروغ می‌گویند، دور هم جمع شده‌اند و می‌خواهند برای احساسات یک ملت تصمیم بگیرند، مثلاً آهنگ‌های زیادی عاشقانه را به خورد این مردم می‌دهند درحالی که خود در خم کوچه عشقشان مانده‌اند!...

باور کنید در هنگام نوشتن تک تک جملات بالا مثالهایی به یادم آمد که اگر نامشان را بنویسم، آبروی خیلی از پرمدعاهایشان خواهد رفت و ای کاش می‌شد از شخصیت‌های بعضی‌هایشان به‌راحتی و بدون هیچ ممنوعیتی نوشت تا شما خواننده‌ای که دور از واقعیت‌های پشت صحنه‌اید، بفهمید برخی از آدمهایی که برایشان سنگ خارا به سینه می‌زنید، چه انسانهای حقیری هستند! که فقط به چند تصویر صدا و سیمایی و پوستر و قلم چند آدم ساده و بی‌تجربه مثل من، آنقدر بزرگ شده‌اند که حالا برای گرفتن جواب سلام هم باید بهشان باج داد!

متأسفم، واقعاً متأسفم، برای ایران، برای ایرانی و برای موسیقی ایرانی! و حتی برای قلم خودم که گه‌گاه در وصف انسانهایی صفحه سپید کاغذ را سیاه کرده است که آن‌طور که باید و شاید ارزشش را نداشتند و باز هم متاءسفم برای آن آدمهایی که به‌راستی ارزشمند تقدیر و تشکر و احترام به سبب هنرشان را داشته‌اند، اما امروز به هر دلیلی محکوم به سکوت و عبور و خاموشی هستند...

به‌راستی آغاز و پایان زیبایی این هنر کجاست؟

ساز و عشق

ناصر رحیمی -نوازنده فلوت

ناصر رحیمی -نوازنده مطرح فلوت موسیقی امروز ایران- متولد سال ۱۳۴۱ است. او در سال ۵۲ با ورود به هنرستان موسیقی، گامهای محکمش را در یادگیری این رشته برداشت و هفت سال بعد نیز از آنجا فارغ‌التحصیل شد. در آذر ماه سال ۵۸ وارد ارکستر بزرگ رادیو شد و به مدت سه سال در آنجا به نوازندگی پرداخت. در سال ۶۸ نیز به عنوان نوازنده اول فلوت و سلیست فلوت در ارکستر سمفونیک انتخاب شد.

ناصر رحیمی درحال حاضر سر گروه ساز فلوت در ارکستر سمفونیک و استاد هنرستان موسیقی دختران و مرکز آموزشی بین‌المللی صدا و سیما است که در بهمن ماه سال ۸۲ از سوی شورای ارزشیابی ارشاد موفق به کسب نشان درجه یک هنری (معادل دکترا) در رشته نوازندگی شده است.

از معروفترین آثار او می‌توان به نوازندگی در سریالهای ولایت عشق، تنهاترین سردار، امام علی(ع)، پهلوانان نمی‌میرند، روزی روزگاری، گل پامچال و... و فیلم‌های سینمایی چون مسافران، در مسیر تندباد و... اشاره کرد.

ناصر رحیمی در ارتباط با دنیای موسیقی الکترونیکی که کم‌کم درحال جایگزین شدن به جای آگوستیک است می‌گوید:

«در تمام دنیا مرسوم است که از تمام سازها به موقع و در جایگاهی درست استفاده شود و سازهای الکترونیک نیز بخشی از هر ترانه را به خود اختصاص دهند که این موضوع هیچ ارتباطی با مادیات در آن ترانه ندارد. اما متاءسفانه در مملکت ما که مادیات حرف اول را می‌زند و به جهت عدم اطلاع و عدم آکادمیک بودن تحصیلات بسیاری از موزیسین‌ها، از سازهای الکترونیک به عنوان منبعی برای درآمد بیشتر استفاده می‌شود و عوامل دیگری چون افکار اشتباه برخی از متولیان این رشته، عدم نظم و قانون برای ساخت یک ترانه و... باعث شده این مسأله سیر صعودی و سطح ترانه‌ها سیر نزولی پیدا کنند و من تنها از فلوت می‌گویم که دمی که در صدای فلوت به عنوان یک نغمه جا خوش می‌کند، بهترین ساز الکترونیک نیز نمی‌تواند آن را تولید کند، چون در آن نفسی دمیده نمی‌شود که از اعماق دل و با احساس خارج شده باشد و من مطمئنم با مقایسه بین دو ترانه با سازهای یکسان که به صورت آگوستیک و الکترونیک نواخته شده‌اند، این نکته ثابت می‌شود که هیچ ساز الکترونیکی‌ای نمی‌تواند جای ساز آگوستیک را بگیرد و تنها شناخت حرفه‌ای از باطن سازها می‌تواند ما را برای رسیدن به هدفی مشخص و داشتن موسیقی‌ای علمی و زیبا و پراحساس یاری دهد.»

■

◆آزیتا رضایی از رشت

خواننده گرامی، نامه و یادداشتی که بر مجموعه «طلسم‌شدگان» نوشته و ارسال کرده بودید، رسید. از لطف شما به «جهان هنر» سپاسگزاریم. در ارتباط با یادداشت‌تان ذکر چند نکته ضروری است.

۱ـ مطلب شما بسیار کلی، گذرا و شتابزده نوشته شده است. نگاه دقیق‌تر به فیلم‌ها و مجموعه‌ها و نگارش با حوصله‌تر و مستدل به نوشته‌هایتان ارزش بیشتری خواهد بخشید.

۲ـ دوسوم مطلب شما به بازگویی قصه طلسم‌شدگان اختصاص داشت، سعی کنید به جای نقل داستان، از ماجراها و عملکرد شخصیت‌ها تحلیل ارائه نمایید.

۳ـ لطفاً و حتماً مطالبتان را بر روی یک صفحه کاغذ بنویسید. منتظر مطالب بهتر شما هستیم.

◆نصرت کاویانی از یزد

از دقت و توجه شما به مطالب جهان هنر متشکریم. در پاسخ به سؤالهای شما نکات زیر را متذکر می‌شویم:

۱ـ شادمهر عقیلی همچنان در خارج از کشور بسر می‌برد و فعلاً برنامه‌ای برای سفر به ایران ندارد.

۲ـ محمدرضا گلزار در ایران است و فیلم «گل یخ» ساخته کیومرث پوراحمد را آماده نمایش دارد.

◆مهدیه مهرآبادی از نیشابور

خواننده باذوق و پیگیر جهان هنر از الطاف و تشویقهایتان بسیار ممنون هستیم، اما جواب سؤالهایتان:

۱ـ شهاب با بهروز وثوقی هیچ نسبتی ندارد.

۲ـ اگر وزارت ارشاد بپذیرد و مورد تأیید دیگر مسوولان جمهوری اسلامی هم قرار بگیرد، امکان بازگشت بهروز وثوقی به ایران و احتمالاً فعالیت سینمایی وی وجود دارد.

۳ـ فائقه آتشین در خارج از کشور سکونت دارد و متأسفانه ما امکان ارسال نامه شما را برای او نداریم. پیروز باشید

◆رسول منفرد از کاشان

نامه و مطلب شما رسید. با سپاس از توجه شما، در آینده از مطلبتان استفاده خواهیم کرد. همچنان با ما در ارتباط باشید. سرفراز باشید.

◆رؤیا کیمیایی از تهران

خواننده محترم مجله، اشعار و ترانه‌هایتان را برای ما ارسال کنید تا پس از بررسی آن توسط ترانه‌سرایان و آهنگسازان کشور، نتیجه را در «جهان هنر» به چاپ برسانیم. مؤید باشید.

◆محمدرضا یعقوبی از اصفهان

نقدهایی که بر مجموعه‌های تلویزیونی «در پناه تو» و «باجناقها» نوشته و ارسال کرده بودید، به دست ما رسید. با دستکاری و ویرایش ادبی و هنری قابل چاپ خواهد شد. همچنان به مطالعه خود در زمینه ادبیات و نقدهای هنری و سینمایی ادامه دهید. سربلند باشید.

◆سمیه محمدآبادی از مشهد

با ما تماس بگیرید تا بعد از هماهنگیهای لازم با آن خواننده مشهدی مصاحبه‌ای انجام شود. منتظر تماس تلفنی شما هستیم. پیروز باشید.

◆جواد مرتضوی از تهران

دوست عزیز و خواننده محترم مجله، مطلب بسیار تندی که علیه آن خواننده موسیقی پاپ نوشته بودید، به دست ما رسید. با آنکه ما هم با بعضی از دیدگاههای شما موافقیم، اما متأسفانه امکان چاپ مطلب شما را نداریم. موفق باشید.

◇ ◇ ◇

سمیه کیامهری از تهران ـ سارا محمدی از رشت ـ مجتبی نوازیان از شیراز ـ کامران رضایی از کرج ـ مهوش کریمیان از بابلسر ـ لعیا راهنما از فریدونکنار ـ اصغر جوادی از کازرون ـ نعمت‌الله لاری از خرم‌آباد ـ نصرت رسولیان از زنجان ـ رضا رضایی از تهران ـ ناصر پرهیزی از ابهر ـ شیوا بهمنی از تهران ـ صفورا خادمیان از تهران.

دوستداران شادمهر عقیلی: ناهید، معصومه، گلوریا، شهلا، نادره، ثریا و اعظم شکوهی از تهران.

نامه‌های شما رسید. با سپاس الطافتان از مطالب شما در زمان مقتضی استفاده خواهیم کرد.

نگاهی به فیلم اشک سرما ساخته عزیزالله حمیدنژاد

محمد طاهری

من خاک کهن بوم و بر دوست دارم

اولین نکته‌ای که با دیدن اشک سرما به چشم می‌آید و باعث خوشحالی است، سوژه غیرتکراری آن است. غیر از این، حمیدنژاد که از ساخت آخرین فیلمش مدتهای زیادی می‌گذرد با ساخت اشک سرما دوری چند ساله‌اش را جبران کرد.

اشک سرما داستان سربازی به نام «کاوه کیانی» است که به عنوان سرباز مهندسی برای یافتن مین به یکی از پایگاههای رزمندگان ایرانی در ارتفاعات کردستان ملحق می‌شود. تبحر او در خنثی‌سازی مین، اعضای گروهک منحط کومله را عصبانی می‌کند و به همین خاطر به فکر ترور او می‌افتند...

مورد اولی که اشک سرما را از داستانهای کلاسیک کمی جدا می‌کند، این است که گره‌افکنی و هسته اصلی داستان موقعی آشکار می‌شود که حدود چهل و پنج دقیقه از زمان فیلم می‌گذرد، اما آنچه باعث اشتیاق تماشاگر برای دنبال کردن فیلم می‌شود، روایت مستندگونه و همچنین تدوین یکدست فیلم است. برشهای کوتاه و پلانهایی که غالباً از پانزده ثانیه تجاوز نمی‌کند، باعث می‌شود حوصله مخاطب از فیلمی که خیلی پایبند موقعیت‌آفرینی‌های نفس‌گیر و جذاب نیست سر نرود. به عبارت بهتر، ریتم تند فیلم در این چهل و چند دقیقه ابتدایی و همچنین استفاده متعادل از نماهای بسته و باز و مدیوم، موجب شده مخاطب با فیلم همراه باشد.

مورد دیگر که به هنری‌تر شدن فیلم کمک می‌کند، استفاده بهینه از طبیعت و ملموس بودن فضای فیلم است. طوری که بیننده خود را در آن فضا احساس می‌کند. بر همین اساس است که گروه سازنده در به تصویر کشاندن سکانسهایی که در کولاک و مه شدید به‌وقوع می‌پیوندد، سختی‌های بسیاری را متحمل شده‌اند. درباره شخصیت‌پردازی کاراکترها، خیلی شسته و رفته و مدرسه‌ای عمل شده است. یعنی مخاطب، کیانی (پارسا پیروزفر) و روناک (گلشیفته فراهانی) را کاملاً شناخته است. تقریباً نکته گنگی در مورد این دو نفر وجود ندارد.

در مورد نقشهای فرعی نیز دقت نظر خوبی به عمل آمده است تا چیزی از قلم نیفتد.

نکته بعدی این است که هرچه فیلم به لحظات انتهایی نزدیک می‌شود بر جذابیت و قوت داستان افزوده می‌شود. در اینجا مناسب است از سکانس‌های زیبای دخمه یاد کنم. عکس‌العمل‌ها، موقعیت‌ها و دیالوگها به‌قدری موجز و مؤثر به‌کار گرفته می‌شود که کاملاً سینمایی و در خدمت پیشبرد داستان است. در فضاهای کوچک که دوربین فضای چندانی برای تحرک ندارد، تبحر کارگردان در استفاده مناسب از فضای به ظاهر ساکن داستان کاملاً مشخص می‌شود.

نکته منفی‌ای که در داستان وجود دارد، این است که چرا تا اواسط فیلم، زمان وقوع داستان (حال یا گذشته) چندان آشکار نیست و تنها از سکانس کتابفروشی می‌توان به زمان فیلم پی برد. ضعف دیگری که بد نیست اظهار شود، این است که در سکانس درگیری شبانه رزمنده‌ها با اکراد، زمانی که مجاهدان کرد با دوربین رزمندگان را زیرنظر می‌گیرند، زاویه دید دوربین به‌گونه‌ای است که انگار کردها بر ایرانی‌ها تسلط کامل دارند، در صورتی که اگر این‌گونه بود، قتل‌عام رزمنده‌ها قطعی بود. از حمیدنژاد بعید است مانند یک فیلمساز آماتور در دکوپاژ صحنه‌ها اشتباه داشته باشد. در مورد بازیگری نیز بیان چند نکته خالی از لطف نیست. موضوعی که در سالهای اخیر به صورت قانون نانوشته درآمده است، اینکه در فیلم‌هایی که فضای فیلم در محیط‌های غیرشهری اتفاق می‌افتد، استفاده از بازیگران حرفه‌ای (منظورم سوپراستار نیست) چندان رسم نیست. و اکثراً از وجود نابازیگر سود می‌برند. در اشک سرما با وجود اینکه تنها از وجود دو بازیگر حرفه‌ای (به معنای حقیقی) استفاده شده، اما به هیچ‌وجه نمی‌توان از زحمات کارگردان (در استفاده مفید و نه رفع تکلیف از بازیگران بومی) چشم پوشید. بازی دو هنرپیشه اصلی فیلم هم قابل توجه و تحسین است. به‌طور اخص در مورد گلشیفته فراهانی باید گفت، تقلید زبان کردی توسط او بسیار باورپذیر درآمده است. شاید هم کردی را بلد بوده و ما نمی‌دانستیم!

ولی کاملاً مشخص است که روی کردی حرف زدن فراهانی کار شده و کار از فرم تقلید صدا و ادا درآوردن خارج است. نهایتاً باید گفت که اشک سرما از لحاظ تکنیک کارگردانی درمیان فیلم‌های تولیدشده در سالهای اخیر از جایگاه خوبی برخوردار است.

گفتگوی خانوادگی با محمد علوی ملی‌پوش جوان فولاد خوزستان

محمد علوی: فوتبال ارثیه پدری من است

✓زیر نظر: بابک پورعالی

یک توپ پلاستیکی، یک جفت کفش رنگ و رو رفته و شلوار پینه بسته، بازی زیر نور خورشید داغ جنوب و زمین‌های جنگ‌زده.

اینها همگی برجای مانده از خاطرات کودکی «محمد علوی» بازیکن ملی‌پوش فولاد خوزستان است.

به قول خودش خوزستان بالای شهر و پایین‌شهر ندارد و به هر جایش نگاه کنی، یک عده جوان عاشق توپ می‌بینی که از صبح تا شب فوتبال بازی می‌کنند.

البته هر که نداند فکر می‌کند محمد علوی یک جنوبی تمام عیار است، صداقت و سادگی‌اش هم برگرفته از همان دیار است، اما او بچه جنوب نیست و فقط مثل آنها از فوتبال و علاقه‌اش به این ورزش حرف می‌زند. البته زندگی در جنوب هم تا حدودی او را تحت تأثیر قرار داده است.

◇ ◇ ◇

✧محمد! رفتارت خیلی شبیه جنوبی‌هاست، اما قیافه‌ات شباهت زیادی به آنها ندارد...

✧✧درست گفتید، چون من در کاشان به دنیا آمده‌ام، اما خودم را یک جنوبی می‌دانم، چراکه دوران نوجوانی و جوانی‌ام را در اهواز گذرانده‌ام. من در بهمن سال ۱۳۶۰ به دنیا آمدم و تا دوازده سالگی هم در کاشان زندگی می‌کردیم، اما بنابر شرایط کاری پدرم به ناچار به خوزستان آمدیم.

✧در کاشان هم فوتبال بازی می‌کردی یا اینکه آن را از بچه‌های جنوب یاد گرفتی؟

✧✧من از دو-سه سالگی عاشق توپ بودم و از همان کودکی فوتبال را با هیچ چیز عوض نمی‌کردم، الان هم کم و بیش همان احساس را نسبت به این رشته دوست داشتنی دارم.

✧از کجا فوتبالت شکل حرفه‌ای تری به خود گرفت؟

✧✧از روزی که قرار شد وسایلم را جمع کنم و بروم سر تمرین تیم عقاب خرمشهر. عقاب اولین تیم باشگاهی‌ام بود و خاطراتی فراموش نشدنی از حضور در این تیم دارم.

✧خانواده‌ات مخالف فوتبال بازی کردنت نبودند؟

✧✧نه، به هیچ عنوان! فوتبال و اصولاً ورزش در خانواده ما موروثی است. پدرم مربی فوتبال و عمویم رکورددار دو ۱۱۰ متر کشور است. هر چهار برادرم نیز فوتبالیست هستند. با این همه عشق و علاقه فرصتی برای مخالفت باقی نمی‌ماند!

✧در این خانواده، فرصتی هم برای درس خواندن تو وجود داشت؟

✧✧نه! من بیشتر وقتم را صرف بازی فوتبال می‌کردم و به همین دلیل همیشه از مدرسه گریزان بودم.

> **سقف فوتبال من بازی در تیم‌های مطرح اروپایی است. این سقف کمی بلند است، ولی غیرقابل دسترس نیست**

✧حالا دیپلمت را گرفته‌ای یا نه؟!

✧✧بله، آن را با هزار و یک بدبختی گرفتم. البته برعکس من، برادرم هم فوتبال بازی می‌کند و هم در رشته پزشکی درس می‌خواند.

✧بزرگترین آرزوی دوران کودکی‌ات چه بود؟

✧✧اینکه روزی بتوانم در تیم ملی بازی کنم و با پیراهن این تیم برای کشورم افتخارآفرینی کنم.

✧ و حالا با ۲۳ سال سن به این آرزویت رسیده‌ای...

✧✧نه به‌طور تمام و کمال! چون دلم می‌خواهد خیلی بیشتر از اینها در فوتبال پیشرفت کنم.

✧کمی هم از فضای تیم ملی حرف بزن.

✧✧فضای حاکم بر تیم ملی با فضای حاکم بر باشگاهها کاملاً متفاوت است. این تفاوتها هم در نوع تمرینات دیده می‌شود و هم در نوع روابط ملی‌پوشان با یکدیگر.

✧در مورد برانکو چه نظری داری؟

✧✧به نظرم برانکو از لحاظ فنی و مدیریتی یک مربی فوق‌العاده است و با توجه به حضور بلند مدتش در ایران خیلی خوب توانسته شرایط حاکم بر فوتبال ما را بشناسد.

✧تیم فولاد خوزستان در چه حالی است؟

✧✧تیم فولاد در اوایل فصل با توجه به رفتن مربی‌اش لوکابوناچیچ دچار شوک شده بود، به همین دلیل یک نوع ناهماهنگی بین بازیکنان این تیم وجود داشت، ولی به مرور و با گذشت چهار هفته از شروع لیگ برتر این ناهماهنگی‌ها برطرف شده و حالا با توجه به پتانسیل جوان و مستعد این تیم فکر می‌کنم بتوانیم در ادامه رقابتهای لیگ، خودمان را به عنوان یکی از مدعیان قهرمانی مطرح کنیم.

✧سقف فوتبال علوی تا کجاست؟

✧✧فکر نمی‌کنم فوتبال سقف مشخصی داشته باشد، چون پیشرفت در آن بستگی به تلاش بازیکن دارد. اما برای من این سقف می‌تواند بازی در تیم‌های مطرح اروپایی باشد. سقفی که رسیدن به آن بسیار دشوار است، ولی نمی‌تواند غیرقابل دسترسی باشد.

کوتاه با همسر محمد علوی

زندگی تلفنی من و محمد!

✧خانم علوی از خودتان بگویید.

✧ ✧ من متولد سال ۶۳ و دانشجوی رشته معماری هستم.

✧چه شد که محمد را انتخاب کردید؟

✧✧آن چیزی که باعث شد من او را به عنوان همسرم انتخاب کنم، خصوصیات اخلاقی و صداقت وی بود که او را از دیگران متمایز می‌کرد.

✧شرطی هم برای ازدواج با او گذاشتید؟

✧ ✧ خیلی به محمد سخت نگرفتم، فقط از او خواستم که اجازه بدهد بعد از ازدواج تحصیلاتم را در خارج از کشور ادامه دهم.

✧این دوری اذیتتان نمی‌کند؟

✧✧چرا اتفاقاً هر دو ما از این موضوع ناراحت هستیم، ولی فعلاً چاره‌ای نیست و باید تنها به صحبت‌های تلفنی دل خوش کنیم.

✧شما هم اهل ورزش هستید؟

✧✧تماشای ورزش را بیشتر از انجام دادن آن دوست دارم، ولی تصمیم گرفتم بعد از ازدواج با محمد به صورت جدی‌تر به ورزش بپردازم.

✧وقتی بازیهای محمد را می‌بینید، چه احساسی دارید؟

✧ ✧ مسلماً خیلی خوشحال و تا حد زیادی هیجان‌زده می‌شوم، به ویژه زمانی که در تیم ملی بازی می‌کند، اما وقتی مصدومیت‌هایش را از تلویزیون می‌بینم، از صمیم قلب ناراحت و نگران می‌شوم.

■

نوشابه بدون الکل یا همان ماء الشعیر!

جوسازی علیه فدراسیون فوتبال به خاطر این بود

وقتی جلوی گیشه روزنامه‌فروشی ایستاده بودم، تا با خواندن تیترهای ورزشی از اهم اتفاقات روز ورزش ایران و جهان مطلع شوم، تصویر درشت یک بطری آبجوی خارجی آنهم به صورت چهار رنگ روی جلد یکی از این روزنامه‌های ورزشی بدجوری نظرم را جلب کرد!

ابتدا فکر کردم تبلیغ مشروبات الکلی در ایران آزاد شده که این روزنامه تصویر بطری آبجو را در دو برابر اندازه واقعی آن به چاپ رسانده است! اما به خودم که آمدم متوجه شدم، این مزخرف‌ترین فکری بود که می‌توانستم بکنم.

با نگاهی به تیتر اول روزنامه متوجه شدم که فدراسیون فوتبال و سازمان تربیت بدنی از سوی روزنامه فوق مورد بازخواست قرار گرفته‌اند آنها معتقد بودند، در جریان بازی ایران و آلمان، یکی از شرکتهای تولید کننده مشروبات الکلی تبلیغ غیر مجازی در کنار زمین داشته و به واسطه این تبلیغ زمین به آسمان چسبیده است!!

نگارنده مطلب فوق که گویی بهتر از هر کس دیگر با محصولات آن شرکت آشنایی داشته، ضمن تشریح کامل تولیدات شرکت مشروبات الکلی!! آورده است؛ با وجودی که تبلیغ کنار زمین از نوع نوشیدنی‌های بدون الکل بوده، اما چون این شرکت محصولات غیر مجاز هم تولید می‌کند، (مشروبات الکلی) نباید اجازه می‌دادیم چنین می‌شد و چنان می‌شد! و البته شاید هم با این کلک مرغابی کلی پول بابت این تبلیغ درشت و چهار رنگ از شرکت مزبور گرفته‌باشند؟!

اما حقیقت این است که هیچ اتهامی شامل حال فدراسیون فوتبال و سازمان تربیت بدنی نیست و اگر مسئولان این روزنامه به جای توجه به مسائل حاشیه‌ای به دنبال افزایش اطلاعات عمومی خود بودند، خود این را متوجه می‌شدند. جریان از این قرار است که در متن قرارداد همکاری فدراسیون فوتبال ایران و آلمان دو شرط از سوی فدراسیون فوتبال ایران قید شده بود با این مضامین که اولاً هیچ یک از محصولات اسرائیلی تبلیغ نشود و دوماً تبلیغات مشروبات الکلی و دخانیات نیز در کنار تبلیغات اطراف زمین نباشد که البته هر دو شرط فوق مورد تایید و پذیرش فدراسیون فوتبال آلمان قرار گرفت.

پس از تایید آلمانها، این پروتکل به حراست سازمان تربیت بدنی و مراجع ذیصلاح ارسال شد و پس از توافق و تایید نهایی، قرارداد فی‌مابین به امضای نهایی رسید.

راستی شما مسوولان محترم روزنامه... که در کنار لوگوی روزنامه‌تان با خط خوانا نوشته‌اید «نخستین روزنامه ورزشی ایران»، هیچ می‌دانید، همین شرکتهای پپسی‌کولا و کوکاکولا هم که سالهاست در ایران، آسیا و اروپا تبلیغ می‌کنند، در عین این که نوشابه‌های بدون الکل تولید می‌کنند، نوشابه‌های الکلی هم تولید می‌کنند!؟

اگر دیر بجنبیم باز هم از معتبرترین رقابت جهان محروم می‌شویم

با هزار و یک نقطه ضعف قطر را بردیم!

از هم‌اکنون، در فکر بازسازی تیم ملی باشیم

تیم ملی فوتبال ایران با گذر از برزخ دوحه، راه صعود خود را به دور دوم مرحله مقدماتی جام جهانی ۲۰۰۶ آلمان هموار کرد.

ملی‌پوشان فوتبال ایران به‌رغم ارائه یک بازی احساسی، با نتیجه ۳ بر ۲ از سد تیم قطر گذشتند تا امیدوارانه به مصاف تیم گمنام لائوس بروند.

دو تیم ملی فوتبال ایران و لائوس تاکنون ۲ بار به دیدار هم رفته‌اند که تیم ملی فوتبال کشورمان در هر دو بازی با نتایج پرگل ۶ بر یک (در بازیهای آسیایی ۱۹۹۸ بانکوک) و ۷ بر صفر (دور رفت مرحله مقدماتی جام جهانی ۲۰۰۶ آلمان) مقابل حریف خود به برتری دست یافت.

با این تفاسیر است که می‌توان گفت: صعود تیم ملی فوتبال ایران به مرحله بعدی مقدماتی مسجل شده و از هم‌اکنون کادر فنی تیم ملی باید با یک برنامه‌ریزی مدون، دعوت از بازیکنان موفق لیگ، برگزاری دیدارهای تدارکاتی و تمرینات مداوم سعی در برطرف کردن نقاط ضعف تیم داشته باشد تا تیم منسجمی راهی مسابقات شود.

به اعتقاد بسیاری از کارشناسان، تزلزل دروازه‌بانان تیم، نبود انسجام و هماهنگی لازم در خط دفاعی، فاصله زیاد بین خطوط، نبود برنامه مشخص در زدن ضربات ایستگاهی، عدم کارایی لازم در جناح چپ، وجود استرس فراوان درمیان بازیکنان، عدم موفقیت بازیکنان ایرانی در جنگ‌های میانه زمین و بی‌دقتی مهاجمان در نواختن ضربات آخر از مهمترین مشکلات تیم ملی فوتبال ایران است.

واقعیت این است که تیم ملی فوتبال ایران برای موفقیت در دور دوم مرحله مقدماتی راه سخت و دشواری را پیش‌رو دارد و چنانچه تمهیدات لازم برای آماده‌سازی این تیم برای حضور پرقدرت در این مرحله اندیشیده نشود، باز هم تیم ملی از راهیابی به معتبرترین رقابتهای فوتبال جهان محروم خواهد شد.

این درحالی است که به گفته کارشناسان، خوشبختانه «برانکو ایوانکوویچ» اشراف کاملی بر وضعیت و نقاط ضعف و قوت فوتبال کشورمان دارد و می‌تواند در فرصت باقی‌مانده، تیم قدرتمندی را راهی مسابقات کند.

تاکنون صعود پنج تیم ازبکستان، ژاپن، کره شمالی، بحرین و عربستان به مرحله بعدی این رقابتها قطعی شده و حضور دو تیم ایران و کره جنوبی در این مرحله تقریباً قطعی است. تیم هشتم نیز از میان چین و کویت انتخاب خواهد شد. تیم ایران که در گروه نخست این رقابتها قرار دارد در صورت برتری مقابل تیم لائوس، با قاطعیت کامل به مرحله بعدی گام خواهد گذاشت و تیم کره جنوبی نیز که با کسب ۱۱ امتیاز همچنان در صدر گروه هفتم مرحله مقدماتی قرار دارد با پشت سر گذاشتن تیم مالدیو به دور دوم راه خواهد یافت.

> **خوشبختانه «برانکو ایوانکوویچ» اشراف کاملی بر وضعیت و نقاط ضعف و قوت فوتبال کشورمان دارد و می‌تواند در فرصت باقی‌مانده، تیم قدرتمندی را راهی مسابقات کند**

اما شرایط تیم صعودکننده در گروه چهارم مرحله مقدماتی بسیار پیچیده است، چرا که دو تیم کویت و چین با کسب ۱۰ امتیاز جدال پایاپایی را برای گذر از مرحله مقدماتی دارند.

دو تیم کویت و چین در آخرین دیدار خود در این مرحله به ترتیب به مصاف تیم‌های مالزی و هنگ‌کنگ خواهند رفت که نتیجه این دیدارها نقش بسزایی در صعود یکی از این دو تیم به مرحله بعدی خواهد داشت.

با تمام این حرفها راهیابی هشت تیم برتر آسیا به مرحله پایانی، نویددهنده دیدارهای حساس و نفس‌گیر در مرحله دوم است که در این میان باید تمامی دست اندرکاران فوتبال ایران با همدلی و همکاری یکدیگر، تیم آماده و قدرتمندی را راهی این رقابتها کنند تا تیم کشورمان برای سومین بار جواز حضور در جام جهانی را به دست آورد.

امید است با تحقق این مهم، برگ زرین دیگری بر افتخارات فوتبال کشورمان افزوده شود.

مایکل اوون:

دلم برای لیورپول تنگ شده است

یاسر اشراقی

اوون با آمدن در رئال مادرید، روز به روز از دوران اوجش فاصله می‌گیرد. حالا او به این موضوع فکر می‌کند که محیط آرام آنفیلد و خاطرات فراموش نشدنی لیورپول آنقدرها هم بد نبود که او به راحتی آنها را ترک کرد!

مایکل اوون چند روزی پس از امضای قرارداد با رئال مادرید با بیان اینکه قصد داشته از محیط آرام و بدون هیاهوی آنفیلد خارج شده و حرفه‌اش را در محیطی دیگر دنبال کند، سعی در توجیه اقدام خود کرد.

با گذشت بیش از یک ماه از حضور در رئال و نشستن بر روی نیمکت ذخیره‌ها و تماشای تلاش هم‌تیمی هایش در میادین اکنون او باید از خودش بپرسد که چرا محاسباتش غلط از آب در آمد. به رغم این موضوع که هر دو مهاجم اصلی رئال؛ رونالدو و رائول، در شرایط ایده‌آلی به سر نمی‌برند، اوون و دیگر مهاجم ذخیره رئال «فرناندو مورینتس» فرصت چندانی برای حضور در میدان و درخشیدن در اختیار نداشته‌اند. اوون فقط در دو بازی از ابتدا به بازی فرا خوانده شد و در دقایقی که بازی کرد، نتوانست از شرایط به نحو مطلوبی استفاده کند.

شاید این مسائل و مشکلات اوون را به فکر فرو برند و او در خلوت به خودش بگوید: محیط آرام آنفیلد آنقدرها هم بد نبود. کاش همانجا می‌ماندم.

مایکل اوون ستاره انگلیسی رئال مادرید در تازه‌ترین مصاحبه خود مهمان خبرنگاران مجله Champions بود. وی در این مصاحبه دوستانه و خودمانی از آخرین وضعیت خود در رئال مادرید حرف زد. مرد ۲۴ ساله رئال مادرید گفت: شرایط بسیار بدی را در لباس رئال مادرید پشت سر می‌گذارم و امیدوارم روزهای بسیار خوبی را در لباس این تیم تجربه کنم. من با هم‌تیمی های جدیدم اصلا سازگار نشده‌ام و این بزرگترین مشکل برای من است.

◇برای رئال مادرید و قهرمانی این تیم در این فصل چقدر شانس قائل هستید؟

◇ ◇هیچ چیز معلوم نیست. تمام اعضای تیم نیز همینطور فکر می‌کنند.

◇احتمال این که رئال مادرید، لیورپول را ملاقات کند زیاد است. چه احساسی در این باره داری؟

◇ ◇خیلی دوست دارم که در لیگ قهرمانان مقابل لیورپول قرار بگیرم. مشکلی نیست این هم خود یک تجربه گرانبها در فوتبال حرفه‌ای من است.

◇دلت برای لیورپول تنگ نشده است؟

◇ ◇همسر و فرزندم از انتقال من به رئال کاملا راضی هستند، ولی در کل از این که خاطرات فراوانی در آنجا دارم، مدام احساس دلتنگی می‌کنم. به هر حال به خود تلقین می‌کنم، شوق بازی در برنابئو همه مشکلات را به فراموشی خواهد سپرد.

◇ترک لیورپول چگونه بود، آن هم پس از ۱۳ سال زندگی با این تیم!؟

◇ ◇از این که مجبور بودم لیورپول را ترک کنم، بسیار عصبی و ناراحت بودم و باورم نمی‌شد که پس از این همه سال بتوانم این تیم بزرگ و تاریخی را ترک کنم، اما وقتی در بالاترین سطح کیفی، فوتبال حرفه‌ای را تجربه می‌کنید، نتیجه‌اش همین اتفاقات عجیب و غریب است. باید ساده فکر کرد و نباید بیهوده اعصاب خود را خرد کنیم.

◇آیا می‌شود از شما توقع داشت که در این فصل یک شعبده‌باز رئال مادریدی باشید؟!

◇ ◇با شرایط فعلی به احتمال فراوان تا مدتها نیمکت‌نشین خواهم بود و از این بابت به جز خود از کسی شکایتی ندارم. من مدام به گوش خود می‌خوانم که به وقت نیاز دارم و مشکلی بابت نیمکت‌نشینی و عدم درخشش وجود ندارد.

◇در بررسی پیشینه کاری تو مشخص است که با بکام رابطه چندان خوبی نداشته‌ای. آیا هنوز هم همین طور است!؟

◇ ◇(با خنده) بله! البته من به تیم جدیدی آمده‌ام و دلیلی وجود ندارد که شماره تلفن همراه دیوید در گوشی من نباشد. ما با هم ارتباط داریم و از این بابت بسیار خوشحالم، من در مورد خرید منزل جدیدم نیز با او صحبت و مشورت کردم.

◇از نخستین روزهای لالیگایی‌ات چه خاطره‌ای برایت باقی مانده است؟

◇ ◇در اولین روزها در رختکن، کسی با من صحبت نمی‌کرد، نخست تصور می‌کردم که از من دلگیر هستند، اما بعدها متوجه شدم که طبق سنت آنها، این من هستم که با گوشه‌گیری، اجازه صحبت کردن به آنها را نمی‌دهم اکنون و طی این چند روز گذشته، دوستان بسیار زیادی دارم. فیگو، رائول، رونالدو و... اینها دوستان بسیار خوب من هستند. من باید کم کم به زبان اسپانیایی نیز صحبت کنم و تصور می‌کنم، مشکلی از این بابت وجود نداشته باشد. هنوز وقت نکرده‌ام با مردم ارتباط برقرار کنم و در خیابانها بگردم! باید فرصت بیشتری داشته باشم تا راحت‌تر در مورد اسپانیا نظر بدهم. البته امیدوارم...!

چرا کسی صدای پیشکسوتان ورزش را نمی‌شنود؟!

کسب افتخارات ملی با هزینه‌های شخصی!

پیشکسوتان، این جوانان سالهای نه‌چندان دور رشته‌های گوناگون ورزشی ایران از عدم توجه دست‌اندرکاران برخی از فدراسیون‌های ورزشی نسبت به خود گلایه‌مندند و تقاضایی جز نگاه همسان نسبت به خود بسان دیگر ورزشکاران ندارند. این درحالی است که تمام مقامها و مسوولان ورزشی کشور بر گسترش ورزش در میان افراد کهنسال تأکید دارند، ولی متأسفانه اهمیتی به این قشر جامعه به ویژه در عرصه ورزش قهرمانی نمی‌دهند.

پیشکسوتان رشته‌های گوناگون ورزشی که به دفعات در میادین جهانی افتخاراتی را به دست آورده‌اند، کسب این افتخارات را نتیجه زحمات و هزینه‌های شخصی خود برشمرده‌اند و منت آن را بر سر فدراسیون‌های مربوطه می‌گذارند. آنها می‌گویند، هزینه بر افراشتن پرچم جمهوری اسلامی ایران را در میادین جهانی خود متقبل شده‌اند و دست‌اندرکاران فدراسیون‌های مربوطه نقشی در این موفقیتها نداشته‌اند.

این پیشکسوتان از عدم پرداخت هزینه حضورشان در پیکارهای جهانی متأثرند و این امر را خلاف گفته‌های مسوولان کشور در امر اشاعه ورزش در میان این قشر می‌پندارند و صدالبته حق هم دارند. آنها که پس از سالها افتخارآفرینی برای کشورشان، اکنون گرد پیری بر چهره‌هایشان نمایان شده است، خواسته نا به جایی از مسوولان ندارند و فقط می‌خواهند با آنها نیز هنگام برگزاری رقابتهای جهانی، همانند دیگر ورزشکاران رفتار شود و شرایط حضور آنها نیز در اردوهای آمادگی، پرداخت هزینه‌های اعزام و... مهیا شود.

به نظر می‌رسد، این خواسته پیشکسوتان ورزش، خواسته به حقی باشد، چرا که آنها نیز با حضور در پیکارهای جهانی به دفعات سرود جمهوری اسلامی را سر داده و پرچم سه رنگ کشورمان را به اهتزاز درآورده‌اند. حمایت مسوولان سازمان تربیت‌بدنی، کمیته ملی المپیک و سازمان برنامه و بودجه راهگشای چنین امری خواهد بود.

با به کار بستن این توصیه‌ها می‌توانید

خانواده صمیمی‌تری داشته باشید

از: محمدتقی صالحی

> **از نظر کلی تمایلات و روابط عاشقانه با شروع زندگی مشترک به تدریج کاهش می‌یابد و اگر این کاهش به وسیله روابط عاطفی و صمیمیت جبران نشود به استحکام زندگی خانوادگی لطمه وارد می‌سازد**

اگر جزو آن دسته از خوانندگانی هستید که در شرف تشکیل زندگی مشترک قرار دارید یا اینکه قدم در راه زندگی متاءهلی گذاشته و دوست دارید در این رهگذر آرامش بیشتری را تجربه کرده و کانون خانوادگی‌تان همواره گرم و صمیمی بماند توصیه می‌کنیم این مطلب را بخوانید

همه زن و شوهرها میل دارند که زندگی خوبی داشته و خوشبخت باشند و داشتن روابط عاشقانه را تنها لازمه این امر می‌دانند، اما آنها متوجه نیستند که عشق بدون دوستی و رفاقت صمیمانه کافی نیست و کمبود یا نبودن روابط صمیمانه موجب ایجاد سوءتفاهمات و بدبینی‌هایی می‌شود که نتیجه آن عدم اعتماد است و حتی می‌تواند به اختلاف و جدایی منجر گردد، چراکه از نظر کلی تمایلات و روابط عاشقانه با شروع زندگی مشترک به تدریج کاهش می‌یابد و اگر این کاهش به وسیله روابط عاطفی و صمیمیت جبران نشود به استحکام زندگی خانوادگی لطمه وارد می‌سازد.

بنابراین روابط زن و شوهر باید مخلوطی از عشق و دوستی باشد و درعین حال آنها باید برای استحکام آن کوشیده و از مسائل ویرانگر نیز پرهیز نمایند. مسائلی مانند:

برداشت نادرست از همسر

برخی از شوهرها فکر می‌کنند که همسرشان صرفاً برای زندگی خانوادگی بوده و نمی‌توانند با آنها دوست باشند. درواقع این دسته از مردان درباره همسر خود به عنوان شوهر احساس مسوولیت کرده و رفتار محبت‌آمیز دارند اما با آنها فقط مسائل مربوط به زندگی داخلی و فرزندانشان را درمیان می‌گذارند و مسائل دیگر از قبیل مشکلات و گرفتاریهای مالی و غیره را فقط با دوستانشان مطرح می‌کنند و در این زمینه‌ها رفقایشان را محرم اسرار خود می‌دانند و حتی گاهی نسبت به آنها بیش از همسرشان گذشت و بخشش دارند.

بعضی از خانم‌ها نیز به جای آنکه احساسات و خواسته‌هایشان را با شوهر خویش درمیان گذاشته و تبادل‌نظر داشته باشند، آنها را به عنوان درددل با دوستان خود مطرح می‌کنند و درحالی که مردان را ستون خانواده و سرنوشت‌ساز می‌شمارند، نمی‌توانند با آنها رفاقت و صمیمیت داشته باشند.

نداشتن تبادل‌نظر و مشورت

برخی از زندگی‌های خانوادگی برپایه روابط عاشقانه شروع می‌شود. زن و شوهر روزهای خوشی را با هم می‌گذرانند اما از عقاید و مشخصات روحی یکدیگر اطلاع کافی ندارند و درحقیقت یکدیگر را کاملاً نمی‌شناسند، به همین دلیل پس از مدتی اختلافات ظاهر می‌شود و ممکن است زندگی‌شان را برهم بزنند. بنابراین کسانی که با شناسایی لازم از همسر خود ازدواج می‌کنند پایه‌ای محکم برای زندگی خود می‌گذارند، چرا که تبادل نظر و گفتگو درباره مسائل و مشکلات زندگی می‌تواند زن و شوهر را به یکدیگر نزدیک کرده و با برطرف نمودن اختلافات روابط صمیمانه‌ای را بین آنها برقرار سازد.

انتقادهای بی‌مورد

روابط دوستانه وقتی استحکام می‌یابد که توقعات زن و شوهر از یکدیگر در حد منطقی بوده و آنها با هم منصفانه رفتار کنند و حقوق یکدیگر را مراعات نمایند. بخصوص بعضی از شوهران از همسر خود انتظار دارند که همیشه کارهای آنها را تاءیید کند و مطیع آنها باشد، تا جایی که اگر در مواقعی از آنها انتقاد کنند ناراحت می‌شوند و عکس‌العمل‌های نامطلوب از خود نشان می‌دهند، درحالی که آنها از دوستان خود چنین انتظاری را ندارند و به آنان اجازه می‌دهند انتقادات خود را نسبت به او به‌راحتی بیان کنند. علاوه بر این برخی افراد برای دوستیابی سعی می‌کنند با اشخاص دیگر علائق مشترک پیدا کرده و بدان وسیله با آنها دوست شوند، حتی به بعضی جزئیات زندگی دوستان خود نیز توجه می‌نمایند، اما درباره سرگرمی‌ها و تمایلات همسر خود این توجه را مبذول نمی‌دارند.

به خاطر داشته باشید که تحمیل نظریات به همسر مانع ایجاد روابط کامل دوستانه و صمیمانه است، از همین‌رو برای تحکیم زندگی دوستانه با همسرتان باید به خواسته‌ها و انتقادات او توجه کافی داشته باشید.

عدم قبول برخی تفاوتها

برخی از زن و شوهرها تصور می‌کنند که روابط دوستانه و صمیمانه مستلزم آن است که کاملاً مثل یکدیگر فکر کنند و هیچگونه تفاوت و اختلافی بین آنها نباشد. درواقع آنها توجه ندارند بسیاری از افرادی که با یکدیگر دوست صمیمی هستند، اختلاف‌نظر و تفاوت سلیقه یکدیگر را تحمل می‌کنند. البته به‌طور کلی توافق زن و شوهر ضرورت دارد اما با وجود برخی تفاوتها روابط آنها می‌تواند صمیمانه باشد، چرا که تفاوتهای عقیده‌ای یا سلیقه‌ای می‌تواند موجب گفتگو و مشورت بوده و با روشن ساختن اشتباهات، زندگی را از یکنواختی بیرون بیاورد.

لج‌بازی و انتقام‌جویی

دوستی و رفاقت وقتی ادامه پیدا می‌کند که ناراحتی‌ها و اختلافات گذشته کنار گذاشته شود، همچنین لج‌بازی و انتقام‌جویی جای خود را به گذشت و رفتار مسالمت‌آمیز بدهد. به‌طوری که اگر برخی از اختلافات برطرف نشود و همچنان مورد بحث و گفتگو باشد به روابط زن و شوهر لطمه بیشتری وارد کرده و زندگی آنها را تلخ و ناگوار می‌سازد. اما چنانچه با مسکوت گذاشتن آن مساءله در بهبود روابط و رفع سوءتفاهمات کوشش شود، صمیمیت و همکاری را محفوظ نگاه می‌دارد.

به خاطر داشته باشید اگر افراد انسانی فاقد دوست و رفیق باشند، تنهایی خاصی را احساس می‌کنند، بنابراین همسر آنها می‌تواند و باید بهترین دوست و یار وفادار آنها باشد و تکیه‌گاه روحی باارزشی برای آنان به‌حساب آید.

درحلقه رندان

حلقه دار:
رضا رفیع

raffie.persianblog.com

قلیان ممنوعه!

پُک دوم

هرچه اوقات فراغت هست کلاً پر شده
ماهواره نانش اینجا عینهو آجر شده
درحقیقت نسل ما وصل به آب کر شده
روی تفریحات سالم رنگ عرفان می‌کشد
هرچه ایران می‌کشد از دست قلیان می‌کشد
نسل دانشگاهی ما از تکبر عاری است
کاملاً آماده انجام هرچه کاری است
در کنار درس و دانشگاه و آنچه جاری است
عصرها هم هی مسافر توی پیکان می‌کشد
هرچه ایران می‌کشد از دست قلیان می‌کشد
دختر از خانه دگر کمتر فراری می‌شود
غالباً مشغول استغفار و زاری می‌شود
آن پسر هم کز غریزه سوی یاری می‌شود
دور آزار و اذیت، خط نسیان می‌کشد
هرچه ایران می‌کشد از دست قلیان می‌کشد
شل حجابی که زمانی مثل یک مد کرد گل
دیگر اکنون ریشه‌کن گردیده جزئاً یا به کل
و آن که سابق می‌شدش شلوار پا پیوسته شل
دیدمش هی کش درون لیف تنبان می‌کشد
هرچه ایران می‌کشد از دست قلیان می‌کشد
هیچ زندانی سیاسی نیست در زندان ما
جز هفشده تا که می‌باشند چون مهمان ما
تازه حتی یک کسی چون یوسف کنعان ما
در روایت هست کایشان نیز زندان می‌کشد
هرچه ایران می‌کشد از دست قلیان می‌کشد
مشکلات مملکت یا کلهم حل گشته است
یا که ضیق وقت بوده، گاه منحل گشته است
لاجرم چون وقت اقدامات اکمل گشته است
طرح‌های «سانتریفوژی» به دوران می‌کشد
هرچه ایران می‌کشد از دست قلیان می‌کشد
مولوی در «بشنو از نی چون حکایت می‌کند»(۵)
درحقیقت از نی قلیان روایت می‌کند
او به اسم نی ز شمس‌الحق شکایت می‌کند
چون که دیده شمس را بالمره قلیان می‌کشد
هرچه ایران می‌کشد از دست قلیان می‌کشد
پیپ و سیگار و چپق را انفرادی می‌کشند
کاملاً بهداشتی، بسیار عادی می‌کشند
لیک قلیان را جماعت انتقادی می‌کشند
شخص قلیان‌کش از این پس طرح عصیان‌می‌کشد
هرچه ایران می‌کشد از دست قلیان می‌کشد

پاقلیانی:

(۵) از حضرت ملای روم به جهت تحریف معنوی «نی» ایشان در ارتباط با «شمس» معذرت می‌خواهم.

به یاد زنده‌یاد کیومرث صابری (گل آقا) که تکیه کلامش «فلذا» بود.

فلذا...

یحیی وکیلی زند

تا تو را هست به ما عشوه و نازا، فلذا
چاره‌ای نیست به جز سوز و گدازا، فلذا
نیست شرمت ز خدا، واسطهٔ خانه خراب
کعبه‌ات حرص و نمازت شده آزا، فلذا
هرچه بنجل به کف آورده، کنی قالب و ظهر
به کمر می‌زنی از حیله نمازا، فلذا
می‌زنی ساز خود و مردم مستضعف ما
کرده با ساز تو هر رقص نیازا، فلذا
به که عارض شود این خلق که ترسد نرسد
دستش از زور گرانی به پیازا، فلذا
کارمندی که حقوقش زده در جا، چه کند
با چنین معضل و این چندرغازا، فلذا
پسران جمله ز بیکاری خود خانه‌نشین
دختران هم شده علاف جهازا، فلذا
این گرانی همه را کرده به هم بیگانه
شهره هستیم به بیگانه نوازا، فلذا!

زیر خط فقر

محمد عمادی ـ دبی

خوش آنکه بر سر خود خرمنی ز مو دارد
نه همچو من که سری صاف چون کدو دارد
شود قرین سعادت همیشه آن مردی
که در سرای زنی پاک و نیکخو دارد
برو بکن نظری بر لباس مستکبر
که انگلیسی است و گرانقیمت و اتو دارد
لباس ما فقرا چونکه هست مال وطن
هزار پینه و صد وصله و رفو دارد
به فرش کهنه ما می‌برد کسی حسرت
که رختخواب نو و قالی و پتو دارد
از این گرانی بی‌قد هرآنکه را بینی
چو شخص جن‌زده با خویش گفتگو دارد
به جای فرش بخسبد یکی به خاک و یکی
به روی خویش لحافی ز بال قو دارد
در این زمانه کسی می‌رسد به ثروت و مال
که جای علم و خرد، مایه‌ای ز رو دارد
مریز شعر مرا در سبد، عزیز دلم
به عذر اینکه نه خاصیت و نه بو دارد!

استخاره

حسن شعبانی

شخصی برای مشکل خود فکر چاره کرد
کارش به فکر چاره نشد، استخاره کرد
حتی بدون ترس ز تکرار قافیه
هی استخاره کرد و سپس باز استخاره کرد
قصدش فقط بریدن یک هندوانه بود
در پیش رو نهاد و به دقت نظاره کرد
کز سمت راست پاره کند یا که سمت چپ
از هر جهت بد آمد و با مشت پاره کرد
«در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست»
این خود لطیفه‌ای است که «بانی» اشاره کرد!

روح پدر

سیدمحمد سادات اخوی

پسرم!... روز شنبه که مُردم
در دل قبر، غصه می‌خوردم
همه جا خلوت و هوا یخ بود
اولین ایستگاه «برزخ» بود
بعد یک عالمه حساب و کتاب
تست هوش و کمی سؤال و جواب
تشنه و لخت بودم و ناجور
ناگه آمد فرشته‌ای از دور
جای خواهر، عجیب زیبا بود
(مثل این خواهران دنیا بود)
گفت با من که: «شانس آوردی
گر که گاهی عبادتی کردی
چون دو ـ سه کارتوست خوب و درست
انتخاب عذاب با خود توست»
جای اول که برد، آتش بود
نعره و نیم‌سوز و شعله و دود
گفتم: «این جا مناسب من نیست
در جهنم، عذاب دیگر چیست؟»
جای دوم، رتیل و عقرب و مار
روی سقف و کف و در و دیوار
گفتم: «این جا که، درد می‌گیرم
روز اول، دوباره می‌میرم»
جای سوم، پر از کثافت و کود
بی‌هواکش... (هوا کمی بد بود)
خلق، گرم بگو ـ بخند و سرور
از غم و غصه‌ی جهنم، دور
از کمر تا جنوب: غرق فساد
از کمر تا شمال شان: آزاد
همه را گرچه زشت می‌دیدم
در جهنم، بهشت می‌دیدم
گفتم: «این جای گند، مطلوب است
پیش جاهای دیگر این، خوب است
خنده کرد آن فرشته و ناگاه
رفت و رفتم کنار «خلق‌الله»
همه ساکت شدند و من، مبهوت
بی‌خبر بودم از دلیل سکوت
با صدای کسی، سکوت شکست
گفت: «بی‌چاره،زنگ تفریح است»!

توضیحات صاحب خواب: مطالب منظوم فوق الاشعار را روح پدرم شبی دیگر به زور به خوابم آمد و آن را شدیداً تکذیب کرد! (ظاهراً آن شب، خط روی خط افتاده بوده است!)

در پاسخ به فرمایش رندانه جناب «بانی» در شماره ۳۱۵۳ مجله، که در مقام گله، شاعران در حلقه رندان را در مثل به یک «گله» تشبیه کرده بود!

بز گر. از گله در

محمد یزدانی

«بانی» خیری، مرا یک عرض حال
با شما باشد در این اندک مجال
شاعران حلقه‌ی رندان اگر
یک رمه هستند در فرض محال
من بز گر هستم و از گله در
پس شما هم مثل من شو؛ بی‌خیال!

اطلاعات مفتکی

از: رضا رفیع

Email:rezaraffie @ yahoo.com

خداحافظی تا روز قیامت!

یاد عهد صغر به خیر. هر وقت با خواهر و برادر یا جمیع خواهران و برادران خود قهر می‌کردیم؛ هرچند حالت موقت داشت، اما با یک حالت خاصی اعلام می‌کردیم: «قهر، قهر تا روز قیامت». مادرمان هم که معمولاً کشته مردهٔ ما با تمام قهر و آشتیی‌مان بود، چند ساعت بعدش، با یک تبسم شیرین، روز قیامت را نزدیک می‌کرد. عموماً هم لپ ما را ماچ می‌کرد و می‌گفت:

بیت:

عاشقم بر قهر و بر لطفت به جد
ای عجب، من عاشق این هر دو ضد

در عالم سیاست هم گاهی اتفاق می‌افتد که آدم برای نشان دادن زمان مورد نظر خود در امر کنار کشیدن از گود، از قید «روز قیامت» استفاده کند؛ هرچند واقعاً صحبت از قهر و این‌جور چیزها هم در کار نبوده باشد. مثلاً به‌تازگی آقای ناطق نوری، عضو شورای مرکزی جامعه روحانیت مبارز (و رئیس سابق مجلس دوره پنجم) اعلام کرده‌اند که: «من در نهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری کاندیدانیستم و ان‌شاءالله تا روز قیامت هم برای هیچ انتخاباتی نامزد نخواهم شد.».

سؤال ملت: ای بابا.... پس ما این رأی‌های میلیونی‌مان را به چه کسی بدهیم؟

پیشنهاد: زین پس به جای واژه غریب و نامأنوس «روز قیامت» از واژه امیدبخش «روز مبادا» استفاده کنید.

اتمام حجت: در ضمن، تا روز مبادا، روی این کمترین نیز حساب نکنید. فعلاً آمادگی هیچ انتخاباتی را ندارم. کلی قرض و قوله دارم (امضاء: نگارنده).

راز برآمدگی لباس بوش!

یک شخص سیاسی، هر چقدر هم که از حیث شخصیتی برجسته باشد، باید برای تمام برجستگی‌های خود دلیلی قانع‌کننده و روشن داشته باشد. چه‌بسا ممکن است کسی را الکی باد کنند تا در برخی جهات برجسته به نظر آید یا دچار برآمدگی شود. نمونه‌اش همین برآمدگی کذایی که در لباس رئیس جمهور آمریکا از طریق تلویزیون مشاهده شد و بینندگان عزیز را به هزار و یک فکر و خیال ناجور انداخت.

داستان از این قرار است که در یکی از مناظرات انتخابات ریاست جمهوری آمریکا که میان «جورج دبلیو بوش» و «جان کری» برگزار شد، یک دفعه بعضی‌ها متوجه وجود یک برآمدگی در پشت کت جناب جورج بوش شدند که توی چشم می‌زد. ما هم حساس! نیویورک تایمز نوشت: «راز برآمدگی پشت کت رئیس جمهور بوش در مناظره انتخاباتی اش با جان کری در میامی چیست؟» برآمدگی به لحاظ موقعیت استراتژیکی که داشته، در جایی واقع بوده است که به چشم رقیب انتخاباتی بوش نمی‌آمده است وگرنه می‌توانست در طول مناظره به آن برآمدگی خاص اعتراض کند.

جان کری: قرار ما برای مناظره داشتن آمادگی بود، نه برآمدگی!

شایعات اینترنتی بسیاری حکایت از آن داشت که این برآمدگی مستطیل شکل زیر کت بوش، دریافت‌کننده رادیویی کوچکی بوده که به وسیله آن مشاوری از پشت صحنه، پاسخهای لازم را به او منتقل می‌کرده و بوش از طریق گوشی نامرئی داخل گوش، آنها را می‌شنیده است.

بعد از این شایعات پیشرفته اینترنتی و تماسهای مکرر با کاخ سفید، مشاوران تبلیغاتی بوش در ابتدا اعلام کردند که ممکن است عکس‌های موجود دستکاری شده باشند، اما وقتی برآمدگی موردنظر به وضوح از تلویزیون نشان داده شد، سخنگوی تبلیغاتی بوش اعلام کرد که زیر کت بوش هیچ چیزی نبوده است و فقط ممکن است یک چروک یا تا بوده باشد».

در همین راستا چند احتمال دیگر هم در رابطه با برآمدگی زیر کت بوش داده می‌شود که به شرح زیر است:

احتمال امنیتی: شاید آن برآمدگی، به خاطر وجود یک سپر امنیتی در پشت رئیس جمهور آمریکا بوده است تا کسی هوس خنجر زدن از پشت به سرش نزند.

احتمال نفتی: ممکن است برآمدگی مذکور محل جمع شدن و لخته گشتن نفت‌هایی بوده است که تا این مدت از عراق و افغانستان به اسم ایجاد دموکراسی، بالا کشیده شده است. گاهی مواد اضافی خون در محلی خاص تلنبار می‌شوند و بالاخره از یک جایی می‌زنند بیرون.

احتمال خصوصی: بعید نیست این برآمدگی را زن بوش به وجود آورده باشد. از ترس اینکه مبادا شوهرش مثل رئیس جمهور قبلی (جناب بیل کلینتون) به اسم شرکت در مناظره، به ملاقات مونیکایی، چیزی برود، یک فرستنده ردیاب داخل کتش جاسازی کرده تا اگر به خطا رفت، چوب توی آستینش کند. در این صورت، برآمدگی ناشی از تزریق چوب دیدن داشت!

پیشنهاد تبلیغاتی: به هنگام تبلیغات انتخاباتی، نامزدهای مربوطه مثل بعضی از کشورها باید لباسهایی بپوشند که از صدتا برآمدگی، یکیش هم معلوم نباشد؛ تا چه رسد به اینکه بخواهد دیده شود.

حیوانات، گذرنامه می گیرند!

واقعاً که ما هرچقدر هم پیشرفت کنیم، باز نسبت به کشورهای اروپایی چند قدمی عقب‌تر هستیم. خود بنده هنوز تا این ساعت موفق به اخذ گذرنامه و کارت شناسایی ملی‌ام نشده‌ام، حال آنکه در اروپا، حیوانات خانگی هم گذرنامه دریافت می‌کنند!

نکته خبری ـ تاریخی: آن وقت یک آدم مطلعی مثل سعدی خودمان علیه‌الرحمه چنین تصور می‌کند که:

مصرع:

... حیوان خبر ندارد ز جهان آدمیت

روزنامه «لوسوار» چاپ بلژیک (کشوری آن سوی کن‌سولقون خودمان) نوشته بود: «از این پس برای سگ، گربه و موشهای خانگی اروپایی و بلژیکی گذرنامه‌های بین‌المللی صادر می‌شود.»

براین اساس، تمام صاحبان حیوانات خانگی ملزم به گرفتن گذرنامه برای این زبان بسته‌ها می‌باشند تا بتوانند آنها را همراه خود به سفرهای خارجی ببرند.

حرف مفت: دیروز یکی از دوستان بنده که ناشکری‌اش گل کرده بود و حواسش نبود دارد چی می‌گوید، با حسرت و افسوس خاصی، آهی کشید و گفت: «موش و گربه هم نشدیم!».

این گذرنامه‌ها در تمامی کشورهای عضو اتحادیه اروپا لازم‌الاجرا بوده و حاوی تمام مشخصات بهداشتی و سوابق واکسیناسیون حیوان خانگی می‌باشد.

پیشنهاد: به نظر بنده اگر برای حیوانات قرار است گذرنامه صادر کنند، بالای آن به جای کلمه پاسپورت، چیز دیگری بنویسند. مثلاً با توجه به صدای سگ، بالای گذرنامه این حیوان بنویسند: «پارسپورت»! بقیه هم به همین شکل.

وبلاگ مفتکی!

از آنجا که بالاخره بعضی از جمیع دوستان اهل طنز ما را مجاب کردند که یک نفر آدم طناز بی‌وبلاگ، مثل عروس بی‌جهاز می‌ماند و قرمه بی‌پیاز (و ایضاً روزهٔ بی‌نماز)؛ فلذا با وساطت یکی از دوستان اهل اینترنت و اون‌ترنت (که نخواست نامش فاش‌تر شود)؛ وبلاگ ما نیز بحمدالله و المنة راه‌اندازی شد.

منبعد سعی خواهم کرد خارج از این صفحه (اطلاعات مفتکی) طنزهای دیگری نیز برای رؤیت دوستان، همچون هلال ماه بر آسمان اینترنت بنشانم. نه که خیلی شیره گلوسوزی هم هست! (برای دانستن نشانی وبلاگ به حاشیه کلیشه بالای صفحه «در حلقه رندان» مراجعه کنید. گفتیم در اینجا دوباره اگر بنویسیم، اسراف است.).

طنز برعکس

«میرحسین موسوی، حضور در انتخابات نهمین دوره ریاست جمهوری را نپذیرفت.» ـ جراید

آنچه جناحها در آینه می‌بینند
موسوی در خشت خام می‌بیند!

یک دقیقه با
دنیای علم

بهاره مهرنژاد

عوامل مؤثر در بروز سرطان مری

سرطان مری یکی از اشباع‌ترین بیماریهای دستگاه گوارش به حساب می‌آید که در کشورهای آسیایی بیشتر از نقاط دیگر دنیا دیده می‌شود.

یکی از عوامل مهم برای ایجاد این بیماری، رژیم غذایی است چراکه غذاهای حاوی «نیتروزامین»، خوراکی‌های آلوده به قارچهای سمی و مصرف چای و غذاهای بسیار داغ از جمله مواردی هستند که در ایجاد سرطان مری مؤثر شناخته شده‌اند.

علاوه بر این کمبود بعضی از مواد و «ریز مغذی‌ها» از جمله کمبود «سینوم»، «ویتامین A» و «روی» از عوام مستعدکننده این بیماری کشنده به شمار می‌روند. همچنین یکی از مهمترین عوامل مؤثر در بروز سرطان مری، مصرف غذاهای آماده و کنسروی و استفاده از آجیل و تنقلات شور می‌باشد. زیرا نتیجه تحقیقات انجام شده در دانشگاه «هوکایو» ژاپن حاکی از آن است که مصرف غذاهای شور نظیر ماهی «نمک شورشده»، «آجیل»، «تخمه آفتابگردان»، «چیپس» و مصرف فراوان غذاهای تند نظیر انواع «سس‌ها» و «کچاپ‌ها» خطر ابتلا به سرطان مری را ۴۰ درصد افزایش می‌دهد.

راهکارهای مناسب برای خانمهای جوان

بروز ناراحتی‌های ناشی از عادات ماهیانه از اختلالات بسیار شایع در خانم‌ها بوده و حتی براساس آمارهای معتبر در کشورهای پیشرفته و درحال توسعه درصد بالایی از غیبت‌های تحصیلی و شغلی و به‌طور کلی افت کارایی در زنان جوان ناشی از این مساءله است درحالی که این مشکل از سوی بیماران و پزشکان مورد بی‌توجهی قرار گرفته و هیچ کس درمان مناسبی برای آن اتخاذ نمی‌کند.

از همین‌رو در جهت افزایش آگاهی خانمهایی که با عوارض ناشی از این مشکل دست و پنجه نرم می‌کنند اطلاعات زیر ارائه می‌گردد:

نخست آنکه علاوه بر داروهای ضدالتهابی «غیراستروئیدی» نظیر «مفنامیک اسید» و «بروفن»، توجه به رژیم غذایی در طی دوره قاعدگی می‌تواند در کاهش میزان دردهای دوران قاعدگی و علایم عصبی نظیر افسردگی، بی‌خوابی، عصبانیت، کاهش تمرکز و یا خواب‌آلودگی و همچنین علائم گوارشی چون تهوع، استفراغ، نفخ، اسهال و افزایش وزن مؤثر باشد. بنابراین لازم است که خانمهای جوان طی هر قاعدگی حجم وعده غذایی خود را کاهش داده و در عوض تعداد وعده‌های غذایی را افزایش دهند چرا که این مسأله در کاهش ناراحتی‌های گوارشی و نفخ ناشی از عادت ماهیانه بسیار مؤثر است. همچنین توجه به مصرف میوه، سبزی و غذاهای غنی از کلسیم در این دوره ضروری به نظر می‌رسد. نکته دیگر اینکه بهتر است از منابع غذایی ویتامین B۶ مثل جگر، سیب زمینی، موز، عدس و اسفناج بیشتر استفاده شود زیرا این ویتامین با افزایش «سروتونین» در مغز از بروز افسردگی می‌کاهد. همچنین به مصرف غذاهایی نظیر خرما، موز، آناناس و گوجه فرنگی به دلیل دارا بودن ماده‌ای که در معده به سطح گیرنده‌های موجود متصل و باعث تشدید فعالیت و واکنش سروتونین در مغز می‌گردد نیز باید توجه شود.

در ضمن غذاهای غنی از کلسیم و به‌ویژه منیزیم بیشتر مصرف شود، زیرا این عنصر برای عملکرد طبیعی هورمون‌ها و کنترل و تقویت عضلات و انقباضات آن مورد نیاز است، اما در مصرف فرآورده‌های گوشتی، مواد لبنی پرچرب و کیک که دارای چربی اشباع هستند باید اعتدال رعایت شود زیرا با دخالت در متابولیسم امگا ۳ باعث افزایش وزن می‌شوند. علاوه بر این از مصرف بیش از حد غذاهای آماده که حاوی چاشنی‌های تند و پرنمک هستند، نیز باید پرهیز شود.

میگرنی‌ها شکلات بخورند

میگرن بیماری شایعی است که حداقل ۴۵ میلیون آمریکایی به آن مبتلا بوده و در کشور ما نیز افراد زیادی از آن رنج می‌برند.

این بیماری حتی بر درآمد عمومی نیز تأثیر می‌گذارد زیرا باعث کاهش تولید و افزایش هزینه‌های پزشکی می‌شود به‌طوری که در آمریکا مبتلایان به میگرن سالیانه حدود ۱۶۰ میلیون ساعت کاری را به خاطر سردردهای خود از دست می‌دهند و به علاوه این افراد در مجموع بیش از هشت میلیون بار برای تسکین درد خود به پزشک مراجعه می‌کنند.

تحقیقات پژوهشگران دانشگاه «جان هاپکینز» آمریکا نشان می‌دهد افرادی که میگرن دارند دارای «آندروفین» (ماده شیمیایی طبیعی تسکین‌دهنده در بدن) کمتری از حد میانگین هستند و از طرفی شکلات تأثیر مستقیمی بر روی افزایش میزان ترشح این ماده در مغز و درنهایت جلوگیری از بروز میگرن دارد، بنابراین دانشمندان به کسانی که سردردهای میگرنی دارند توصیه می‌کنند به‌طور روزانه مقداری شکلات مصرف کنند چرا که براساس تحقیقات آنها مصرف شکلات خطر بروز حمله مجدد این بیماری را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد.

چقدر مستعد ابتلا به سنگ صفرا هستید

در تشکیل سنگ‌های صفرا که درحال حاضر ۲۰ درصد از جمعیت کشورهای پیشرفته و درحال توسعه به آن مبتلا هستند، عوامل متعددی وجود دارد که توجه به هرکدام در پیشگیری از تولید سنگ صفرا بسیار مؤثر می‌باشد.

سن

با افزایش سن و به دنبال آن بالا رفتن کلسترول بدن، احتمال سنگ کیسه صفرا بالا می‌رود به‌طوری که اغلب مبتلایان به این بیماری در بین سنین ۵۰ تا ۷۰ سالگی هستند.

جنسیت

ابتلا به سنگ کیسه صفرا در زنان تقریباً دو برابر مردهاست، بخصوص در زنان چاقی که حداقل سه تا چهار بار زایمان کرده‌اند به علت تأثیر هورمونهای حاملگی احتمال ابتلا به این مشکل بیشتر می‌شود.

به علاوه برای زنانی که به مدت طولانی قرص ضدبارداری می‌خورند، و همچنین در زنانی که بعد از یائسگی درمان هورمونی می‌شوند، احتمال دچار شدن به سنگ کیسه صفرا به ترتیب دو و دو و نیم برابر افراد عادی است.

رژیم غذایی

مصرف فراوان گوشت قرمز، شیرینی و حبوبات در تولید سنگ صفرا مؤثر است، اما سبزی و میوه احتمال بروز آن را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

ارث

سنگ کیسه صفرا در بعضی خانواده‌ها بیشتر است و بخصوص در بستگان درجه اول کسانی که به این مشکل دچار شده‌اند بیشتر دیده می‌شود.

تغییرات سریع وزن

از مهمترین علل تشکیل سنگ، تغییرات سریع وزن است به‌طوری که چاق شدن و لاغر شدن سریع با رژیم غذایی می‌تواند به سرعت در عرض چند ماه تولید سنگ صفرا کند.

بیماری دیابت

مطالعات نشان داده است که افراد مبتلا به دیابت سه برابر بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به سنگ صفرا قرار دارند.

داروها

مصرف داروهای ضدچربی خون بخصوص «کلوفیبرات» احتمال تولید سنگ صفرا را افزایش می‌دهد.

هفته
بعد
شما

از: دکتر نوید خدادوست

متولدین فروردین

می‌دانم که آرزوهای زیاد که در سر دارید و آنها را خوب می‌پرورانید، ولی نمی‌دانم چرا همه آنها را دست نیافتنی می‌بینید، در حالی که باید به شما نوید یک زندگی خوب و آرام را بدهم، چون شما جزء اشخاصی هستید که تاکنون به هر چه که می‌خواستید، رسیده‌اید. فقط کافی است کمی صبر داشته باشید. در ضمن نق زدن بر سر مسائل هم شما و هم اطرافیان را عصبی می‌کند و بهتر است حداقل در این هفته از این کار جلوگیری کنید. اتفاق جالبی برای شما می‌افتد که شما را خوشحال می‌کند.

متولدین اردیبهشت

همسفر خوبی دارید که همیشه و در همه جا همراه و یار شماست و باید شکرگزار باشید و قدر زندگی خوبتان را بدانید. خودتان نیز می‌دانید که پرانرژی هستید و تواناییهای خاصی دارید و این هفته زمان بسیار مناسبی است که به آنها جهتی را که مدنظرتان است، بدهید و خودتان را خشنود نمایید. در ضمن در این هفته در شرایطی قرار می‌گیرید که مجبور به یک انتخاب می‌شوید و امیدوارم گزینش درستی داشته باشید. از مسأله‌ای رنج می‌برید که تا چند هفته دیگر برطرف خواهد شد.

متولدین خرداد

کارهایی را پیش گرفته‌اید که در اجتماع ما مرسوم نمی‌باشد اما این مسأله اهمیتی ندارد درحالی که باید درنظر داشته باشید ما با مردم در ارتباط هستیم و با آنها زندگی می‌کنیم. البته بی‌تفاوت بودن در بعضی موارد بسیار ضروری است، ولی در بعضی موارد واقعاً خطرناک می‌باشد که باید تشخیص درستی در این زمینه داشته باشید. شما باید از استعداد و تواناییهایتان برای رسیدن به اهدافتان کمک بگیرید و برنامه بلندمدت حساب شده‌ای برای خودتان تنظیم نمایید. موفق باشید.

متولدین تیر

توصیه‌های مختلفی را از دیگران دریافت می‌کنید که برایتان خوشایند نمی‌باشد، ولی بهتر است با این مسائل منطقی رفتار نمایید و احساستان را در این زمینه کاملاً کنار بگذارید و خودتان را به هیچ‌وجه مجبور به انجام کاری نکنید. خوردن به موقع غذا شما را آرام و سرعت تجزیه و تحلیل ذهنتان را بالا می‌برد. در مورد مسائل کاری دقیق باشید و وقت‌شناس تا تذکری دریافت نکنید. در ضمن بهتر است از این پس دقت کنید تا تفکر کسی را به مسخره و یا بازی نگیرید، چون عواقب آن برای شما غیرقابل تحمل می‌باشد و این بارها به شما ثابت شده!

متولدین مرداد

برای بیان حرفها و تقاضایتان دنبال شرایط مناسب نباشید، چون آنچه مدنظر شماست به این زودیها رخ نمی‌دهد! یک اتفاق پیش‌رو دارید که امیدوارم به خیر بگذرد. خبر خوبی را هم دریافت می‌کنید که خوشحال‌کننده می‌باشد. در ضمن باید این را نیز به شما تذکر بدهم که از تقدیر و سرنوشت گله‌مند نباشید و به‌جای آن سعی کنید اراده خوبتان را قوی کنید و پرقدرت پیش بروید.

متولدین شهریور

نگران مسائل مالی نباشید چون به زودی برطرف خواهند شد. در این هفته سعی کنید از بحث و اختلاف‌نظر بخصوص با نزدیکان دوری کنید، چون از حوصله شما خارج است و درنهایت منجر به بروز خطا از سوی شما می‌شود. مطالعه و کتاب‌خوانی به شما توصیه می‌شود که برای کارتان بسیار ضروری می‌باشد. در ضمن هفته شلوغ و پرکاری دارید، باید خودتان را برای روزهای پرجنب و جوش آینده آماده کنید و زمانی هم برای استراحت خودتان درنظر بگیرید.

متولدین مهر

دینی دارید که باید به‌زودی آن را ادا نمایید و شکر خدای را بجا آورید که تاکنون برایتان مشکلات اساسی ایجاد نشده، هرچند که درحال حاضر فقط مشکل کوچکی در خانواده‌تان وجود دارد اما بدانید که این مشکل هم با کمی تلاش و تکیه کردن بر صداقت گفتار حل خواهد شد. نمی‌دانم چرا گاهی احساس ناتوانی می‌کنید و می‌گویید نمی‌دانم چه کاری باید انجام دهم؟ و چه کاری بهتر است؟ اما من به شما توصیه می‌کنم که خیلی هم برخلاف خواسته دلتان پیش نروید و سعی کنید حداقل بعضی وقتها به حس ششم و احساستان احترام بگذارید. چون اعتماد به نفستان تقویت می‌شود و این خود باعث پیشرفت شما در آینده خواهد شد.

متولدین آبان

در این هفته واقعاً به یک برنامه‌ریزی دقیق احتیاج دارید که باید آنها را ابتدا بر روی کاغذ بیاورید و بعد اهداف و ملاکها را به دقت مشخص کنید و طبق روال تعیین شده پیش بروید. در ضمن سعی کنید در تصمیم‌گیریهایتان عجله نکنید و یا اگر از مسأله‌ای ناراحت هستید آن را به‌طور کامل کنار نگذارید چون تاکنون با کمی فکر و تأمل در مسائل، راه‌حلهای خوب و مناسبی برای مسائل و مشکلات در زندگی پیدا کرده‌اید. اما معلوم نیست چرا گاهی اوقات از داشته‌هایتان غافل می‌شوید درحالی که همیشه جوینده یابنده است، پس چرا شما این‌چنین نباشید. با یک نگرانی و یا مشکل جسمی همراه هستید که طی چند ماه آینده برطرف خواهد شد و انشاءلله خیر است!!

متولدین آذر

روحیه ایثارگر شما باعث شده که انتظارات و توقعات اطرافیان از حد اعتدال بگذرد و این شما هستید که باید اندازه و حدود آن را مشخص کنید تا از عهده آن برآیید و باعث خستگی، بدقولی، بی‌اعتباری و دلزدگی خود نشوید. در این هفته باید بیشتر مراقب سلامتی خود باشید تا مشکلی پیش نیاید. همچنین بهتر است به خودتان تلقین نکنید که بی‌حوصله هستید، چون این شما هستید که یقین می‌کنید، در چه شرایطی قرار دارید و در چه وضعیتی هستید، پس چرا خوب و خوشحال نباشید.

متولدین دی

روزهای خوبی را پیش‌رو دارید. در یک شرایط جدید قرار می‌گیرید که می‌تواند زمینه یک شرایط خوب برای رفع مشکلات را برای شما فراهم کند. و این به شرطی است که شما شرایط را دریابید. در مورد پیشنهادی که به شما می‌شود هم خوب فکر کنید تا خدای نکرده بعدها پشیمان نشوید. در ضمن مراقب باشید که در این چند روزه ریسک نکنید و همین‌طور از بحث و جدل خودداری نمایید، چون باعث به‌هم ریختگی اوضاع می‌شود.

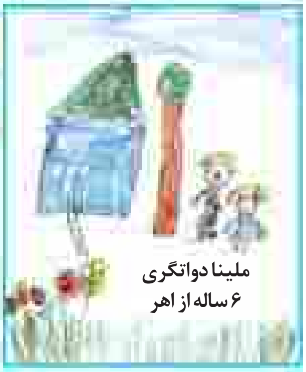
متولدین بهمن

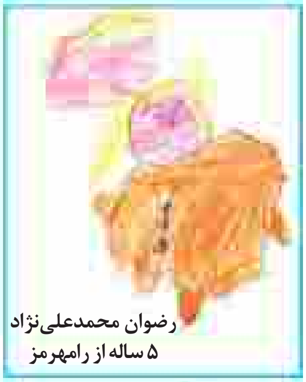
بعضی از مسائل در زندگی وجود دارند که باید حل شوند اما شما مشخص شدن آنها را به مرور زمان بسپارید، به‌راستی که گذشت زمان چه عبرت آمیز و نتیجه‌بخش خواهد بود و نکات جالبی را برای شما آشکار می‌کند، پس عجله کنید و صبر داشته باشید، کاری که برای شما می‌دانم دشوار است، ولی چاره‌ای جز این نیست. در مورد خبرها و اطلاعاتی که دریافت می‌کنید دقیق نشوید، چون جزئیات آنها باعث ایجاد سوءتفاهم می‌شود. بهتر است به وجدانتان رجوع کنید چون اطمینان دارید که قاضی خوبی برای شماست.

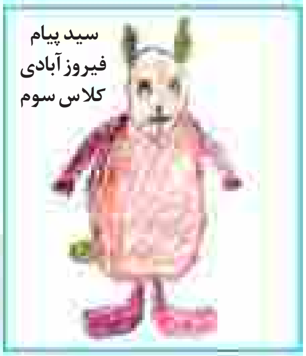
متولدین اسفند

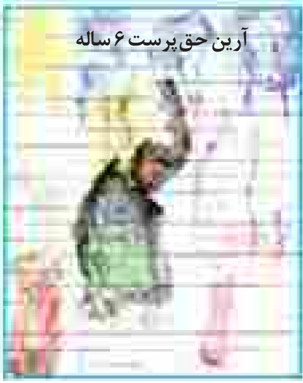
در این هفته پرتلاطم احتیاج به یک همفکر و یار صمیمی دارید، تا با او خالصانه و صادقانه درددل کنید و مشکلات را بازگو کنید و کمک بگیرید اما در انتخاب آن مردد و دودل هستید. درحالی که خودخوری بزرگترین دشمن شما است و اگر ادامه پیدا کند می‌تواند بزرگترین آسیب ها را به شما برساند. از وجود دوستان صمیمی غافل نشوید و از ملاقاتهای دوستان به عنوان مسکن استفاده کنید. در ضمن این را نیز بدانید که این شرایط گذرا هستند و به زودی برطرف می‌شوند.

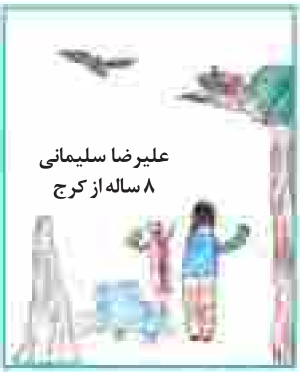
نقاشی‌های شما

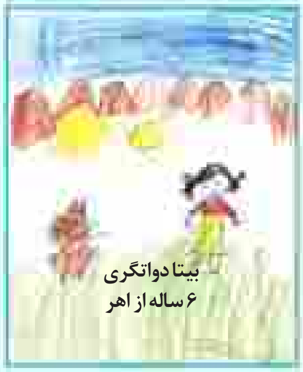

ملینا دواتگری
۶ ساله از اهر

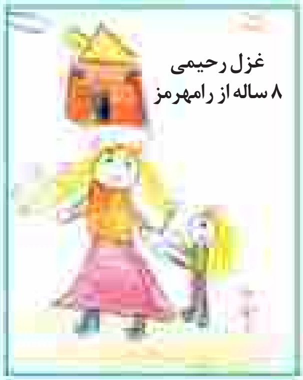

رضوان محمدعلی‌نژاد
۵ ساله از رامهرمز

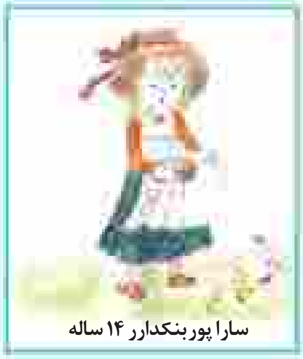

سید پیام
فیروزآبادی
کلاس سوم

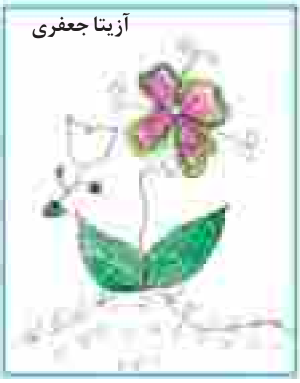

آرین حق‌پرست ۶ ساله

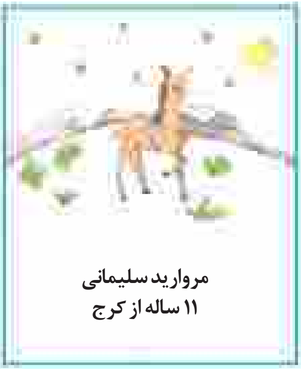

علیرضا سلیمانی
۸ ساله از کرج

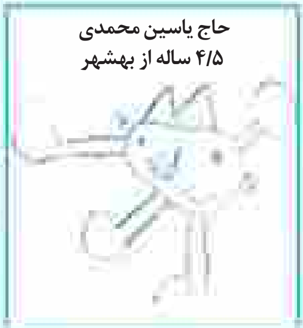

بیتا دواتگری
۶ ساله از اهر

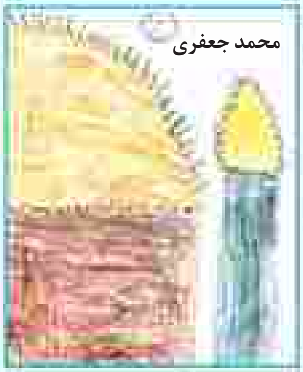

غزل رحیمی
۸ ساله از رامهرمز

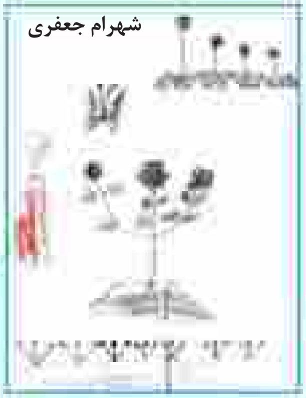

سارا پوربنکدارر ۱۴ ساله

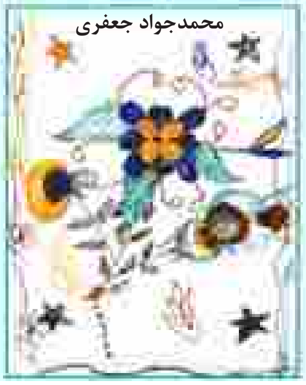

آزیتا جعفری

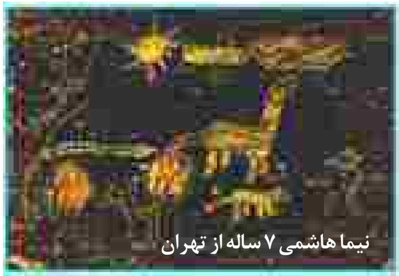

مروارید سلیمانی
۱۱ ساله از کرج

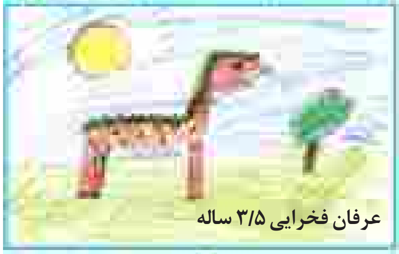

حاج یاسین محمدی
۴/۵ ساله از بهشهر

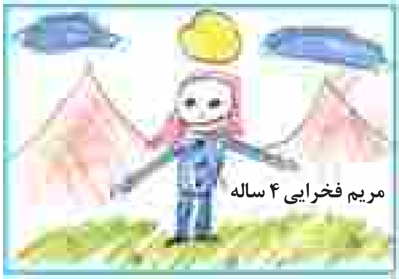

محمد جعفری

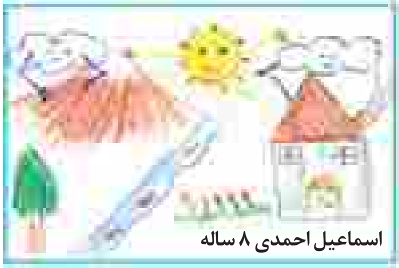

شهرام جعفری

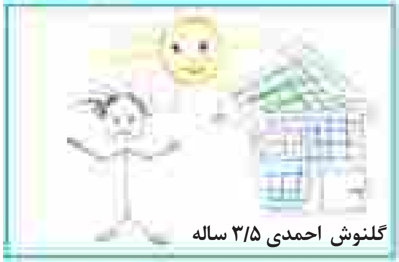

محمدجواد جعفری

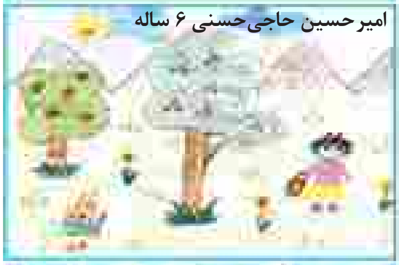

نیما هاشمی ۷ ساله از تهران

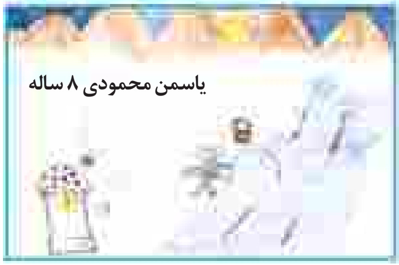

عرفان فخرایی ۳/۵ ساله


مریم فخرایی ۴ ساله

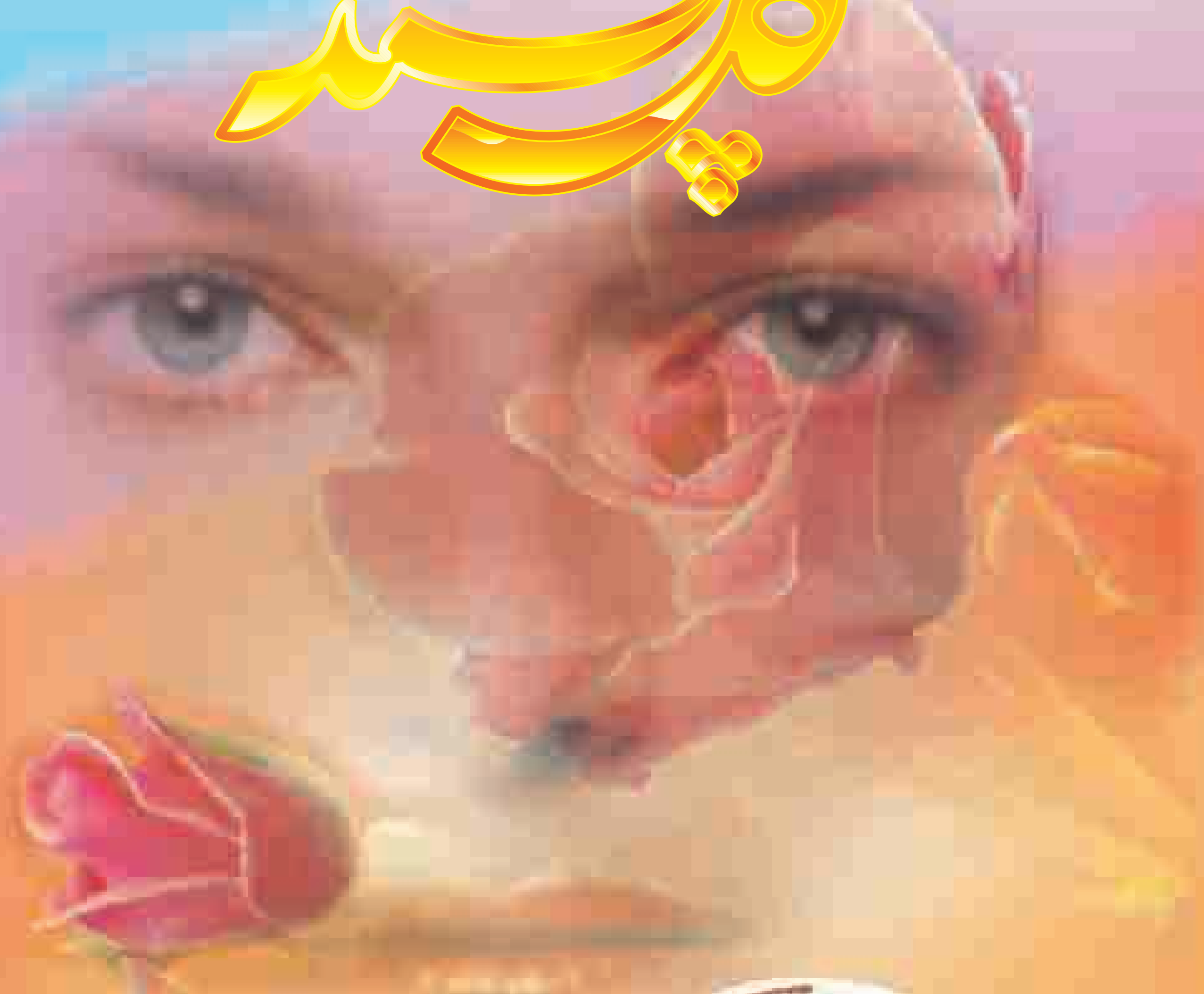

اسماعیل احمدی ۸ ساله


گلنوش احمدی ۳/۵ ساله


امیرحسین حاجی‌حسنی ۶ ساله


یاسمن محمودی ۸ ساله

گل پسند



جهانگرافیک ۱۰۳۴

کرم گل پسند

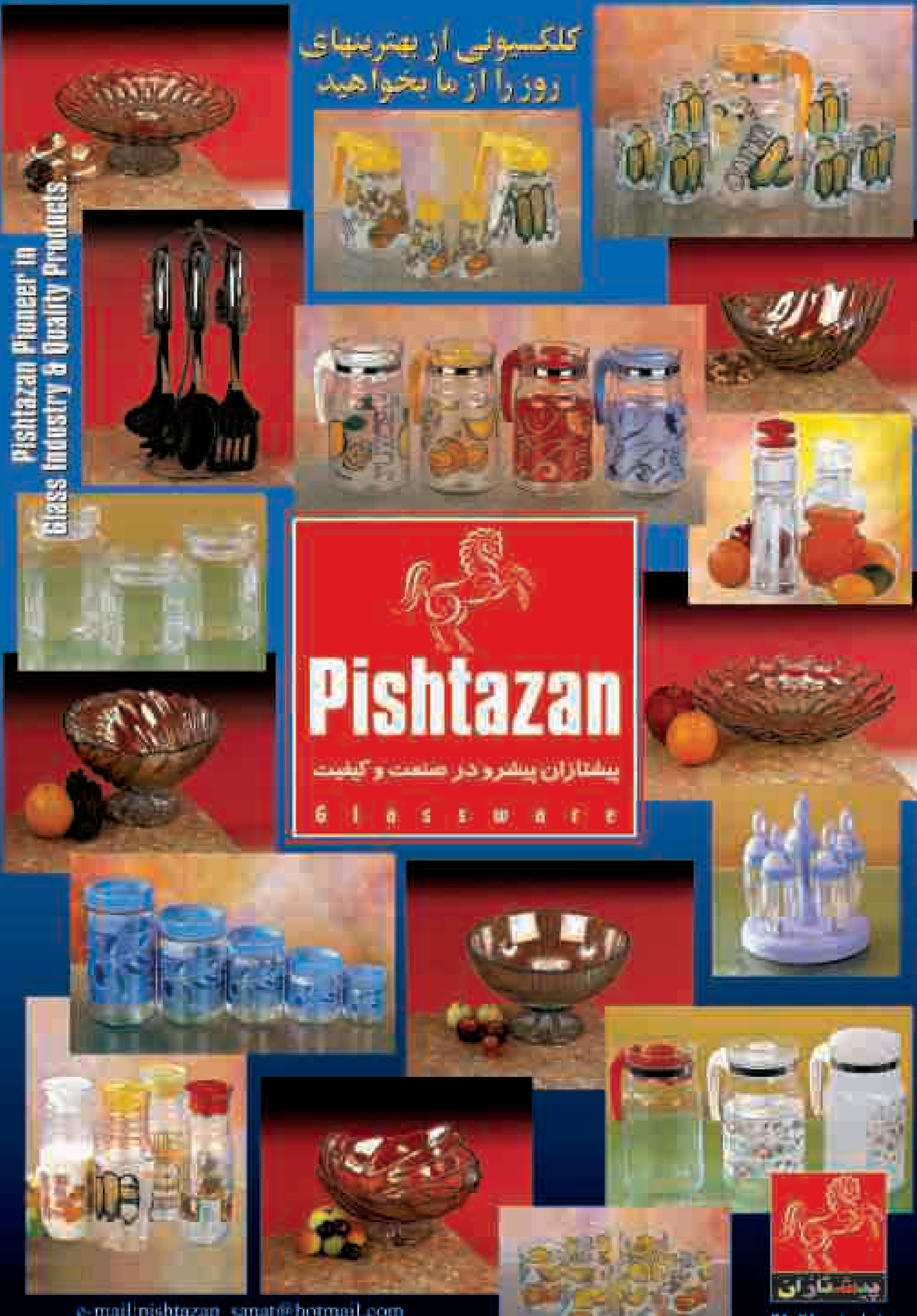
با اویسریت و ویتامین آ+ای
برای جوانی و شادابی پوست

Golpasand **CREAM**

Euicerit & Vitamin A+E

با ۵۰ سال تجربه و دانش فنی

مرکز پخش: شرکت پگاه، تلفن: ۶۸۰۶۵۰۰ - ۶۸۰۸۸۰۷
گل پسند (بلنداکس) تهران - ایران تلفن: ۲۸۴۰۵۵۰-۲۸۴۰۵۰۱


کلکسیونی از بهترینهای
روز را از ما بخواهید
Pishtazan Pioneer in
Glass Industry & Quality Products.
Pishtazan
پیشتازان پیشرو در صنعت و کیفیت
Glassware
پیشتازان

e-mail:pishtazan_sanat@hotmail.com
تلفن پخش: ۵۰۷۴۶۹۳ - ۵۳۲۸۸۱۷

شماره ثبت ۳۴۰۷۸
Reg.No:34078